آئین تربیتی تابعین

مؤلف:

عبدالحمید بلالی

مترجم:

عبدالله عبداللهی



سنی بوک
www.SunniBook.net

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم

بسم الله الرحمن الرحیم

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، آکنده از انحرافات و لبریز از فساد است، دیو جهل، قلب‌ها را اشغال و نفس‌ها را به پرتگاه سقوط اخلاقی کشانده است، انسان‌ها در این کرهٔ خاکی سرتا پا گرفتار متاع زودگذر زمان گشته اند، و برای پیشبرد اهداف مادی خود از همدیگر سبقت می‌گیرند و جهان را بر خود تنگ کرده اند، آنها برای رسیدن به مقصود خود هر راهی را می‌پیمایند و هر فاجری را می‌ستایند، صحنهٔ گیتی را به میدان مسابقه تبدیل کرده اند. برای دست‌یابی به اهداف مادی هرگونه خفت و خواری را تحمل می‌کنند. آنها بیشتر برای زیستن می‌میرند و کمتر برای مردن زندگی می‌کنند. به گفتهٔ یکی از تابعین بزرگوار: «غافلند از این که دنیا دو بخش است؛ گذشته که به جز خواب و رویا چیزی نبوده است و آینده نیز سرابی بیش نیست». بیشتر به جنبهٔ مادی زندگی مشغولند و کمتر به معنویت می‌پردازند، در حالی که باید از تجارب تلخ و شیرین گذشتگان درس بگیرند و آن را چراغی فرا راه خود قرار دهند تا به نسل‌های آینده انتقال دهند.

متأسفانه هیاهوی زندگی مادی تشخیص راستی از ناراستی و دوست از دشمن را مشکل کرده است، در چنین شرایطی دستیابی به انسان‌های وارسته که بتوانند ما را از این گرداب رهایی بخشند، چندان سهل و آسان نیست. قرآن می‌فرماید:

﴿وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يُعۡجِبُكَ قَوۡلُهُۥ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَيُشۡهِدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلۡبِهِۦ وَهُوَ أَلَدُّ ٱلۡخِصَامِ ٢٠٤ وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي ٱلۡأَرۡضِ لِيُفۡسِدَ فِيهَا وَيُهۡلِكَ ٱلۡحَرۡثَ وَٱلنَّسۡلَۚ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ ٱلۡفَسَادَ ٢٠٥ وَإِذَا قِيلَ لَهُ ٱتَّقِ ٱللَّهَ أَخَذَتۡهُ ٱلۡعِزَّةُ بِٱلۡإِثۡمِۚ فَحَسۡبُهُۥ جَهَنَّمُۖ وَلَبِئۡسَ ٱلۡمِهَادُ ٢٠٦﴾ (بقره: 204 – 206).

«در میان مردم کسی یافت می‌شود که سخن او در بارهٔ امور و اسباب زندگی دنیا تو را به شگفت می‌اندازد و فصاحت و بلاغت و حلاوت کلام او مایهٔ اعجاب تو می‌شود، و تو را بر آنچه در دل دارد گواه می‌گیرد و ادعا می‌کند که آنچه می‌گوید، موافق با چیزی است که در درون دارد و گفتار و کردارش یکی است، حال آن که او سرسخت‌ترین دشمنان است. و هنگامی که پشت می‌کند و می‌رود و یا به ریاست و حکومتی می‌رسد در زمین تلاش می‌کند تا در آن فساد و تباهی ورزد و زرع و نسل و انسان‌ها و حیوانات را نابود کند و با فساد و تباهی خود، قوت‌ها و اموال و ارواح را از میان ببرد و خداوند فساد و تباهی را دوست ندارد. و هنگامی که به او گفته شود از خدا بترس و به جای افساد اصلاح کن، عظمت و نخوت سراپای او را فرا می‌گیرد و غرور گناه او را به بزهکاری وامی‌دارد پس دوزخ او را بسنده است و چه بدجایگاهی است».

این اشخاص ظاهری زیبا دارند و با ادعاهای بزرگ افراد را شیفتهٔ خود می‌کنند، در حالی که درون‌شان از معنویات حیاتبخش دینی بی‌بهره است، و بلکه از سرسخت‌ترین دشمنان این ارزش‌ها هستند، آنان برای رسیدن به اهداف پست و پلید حیوانی خود حاضرند همه چیزا را فدا کنند و تخم فساد را در زمین بکارند. به همین دلیل است که وارستگانی را نمی‌یابی که در این دور دون به گرد آنان جمع شوی و از محضر آنان کسب فیض کنی و آنانی هم که هستند از دست ستم زورمداران و از ترس متهم‌شدن به تهمت‌های ناروا از صحنه بیرون رفته و توان هرگونه تحرکی از آنان سلب شده است، متأسفانه بسیار اندک اند کسانی که از کمند طاغوت‌ها و دام شیطان رهیده و با خاطری آسوده بتوانند اشعهٔ تابناک این دین حنیف را بر دل‌های پرظلمت نسل حاضر بتابانند. بنابراین، برای نجات از این ورطهٔ خطرناک و به منظور اعادهٔ عزت دینی و سیادت معنویت و روشنی بخشیدن به دل‌های تیره و آگاه‌کردن جان‌های غافل و کنارزدن حجاب از روی دیدگان و استفادهٔ هرچه بهتر از میراث گرانبهای سلف صالح، ناچاریم از منظری تازه به سیرهٔ گذشتگان دینی خود به ویژه نسل تابعین اخیار بنگریم؛ زیرا بعد از نبی اکرم ρ و اصحاب اطهار - ψ - فقط آنها می‌توانند در برهه‌های تاریک زمان، ابرهای جهل و مه غلیظ غفلت را از دل‌ها زدوده و برای ما و نسل‌های آینده راهنما و راهگشا باشند.

نصایح گهربار و روشن آنان می‌تواند بار دیگر نسیم روح‌بخش و صفای باطنی را برای دل‌های تاریک و نفوس زنگارزدهٔ ما به ارمغان آورد و نسل‌های بعدی را از طوفان‌های خانمان برانداز جهل و فساد و مادیگری رهایی بخشد و از میان دریای متلاطم انحطاط اخلاقی به ساحل امنیت برساند.

کتاب حاضر به نام «**منهج التابعين في تربية النفوس**» از جمله کتاب‌های گرانبهایی است که در برگیرندهٔ لطائف و سفارشات ارزشمند گذشتگان قدوه به خصوص نسل تابعین – رحمهم الله – است که با اشاراتی هرچند کوتاه اما پرمحتوی، حیات سرشار از عزت دینی آن سادات را پیش چشم ما مجسم، و گوشه‌هایی از زندگانی ایشان را برایمان بازگو می‌کند. به گفتهٔ دانشمندان علم «بدیع»، «عادات السادات سادات العادات». به همین علت باید سیر و سلوک ایشان را چراغ خود قرار دهیم و آن را به جوهر زندگی خود تبدیل کنیم و در مراحل و جنبه‌های زندگی و در خوشی و ناخوشی و ثروتمندی و تنگدستی به آنان تأسی کنیم. نگارندهٔ این کتاب – که خدایش پاداش نیک دهد- گوشه‌هایی از گفتار و رفتار پرافتخار این بزرگان را از متون اسلامی استخراج و به رشتهٔ تحریر درآورده است که پس از کتاب و سنت و سیرهٔ اصحاب از اهمیت به سزایی برخوردار است و مسلماً رهنمودهای آنان می‌تواند شفابخش دل‌ها باشد؛ زیرا این نسل نزدیکترین نسل به عصر تنزیل و آشناترین مردم بن نص و تأویل بوده اند.

به همین دلیل هنگامی که با این کتاب آشنا شدم، مجذوب آن گشته و برآن شدم با استعانت از خداوند، آن را به فارسی و تحت عنوان «آئین تربیتی تابعین» ترجمه کنم، و از خداوند سبحان خواستارم موجبات چاپ و نشر این کتاب را فراهم نماید تا در اختیار عموم به خصوص نسل جوان قرار گیرد که استعداد پذیرش نصایح سلف صالح را دارد و از تشنجات روزافزون فکری و انحرافات اخلاقی به ستوه آمده است.

حقیر هرچند در بازار علم و فرهنگ بی‌بضاعتم، اما با توکل بر خدا ترجمهٔ کتاب را از اوایل شهریور/ سنبله سال هفتاد و نُه آغاز و در آبان‌ماه/ ماه عقرب همان سال به پایان رساندم.

از خوانندهٔ عزیز تقاضا دارم به دیدهٔ تسامح به آن بنگرد و اینجانب را از دعای خیر خویش محروم نکند. در پایان لازم می‌دانم نکات ذیل را یادآور شوم:

1- در ترجمهٔ آیات از تفسیرهای نور و خواجه عبدالله انصاری استفاده شده است.

2- اعراب و ترجمهٔ احادیث برآن افزوده شده است.

3- کتاب به روش آزاد ترجمه شده است.

والله المستعان وعلیه التکلان.

عبدالله عبداللهی

سردشت- روز جمعه 13 / 8 / 1379

مطابق با 6 شعبان 1321 هجری قمری.

مقدمۀ مؤلف

رستگاران و زیانکاران

خداوند به هنگام آفریدن انسان، در وی نیرویی به ودیعه نهاد تا بتواند آن را بدون هیچگونه مانعی در راه خیر و شر به کار گیرد، لذا او را در انتخاب مسیر از اختیار کامل برخوردار کرد. خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨﴾ (شمس: 7 – 8).

«و سوگند به نفس آدمی و به آن که او را ساخته و پرداخته است، سپس به او گناه و تقوی را الهام کرد».

پاداش و عقوبت اخروی نیز به دلیل همین آزادی انتخاب است. چنانکه می‌فرماید:

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ١٠﴾ (شمس: 9 – 10).

«کسی رستگار و کامیاب می‌شود که نفس خویش را پاکیزه نگه دارد، و کسی نومید و ناکام می‌شود که نفس خود را (به گنه) بیالاید».

رستگاران کسانی هستند که به هدف آفرینش که همانا عبادت به معنی عام است، آگاه گشته و در این حال موانع رسیدن به آن مقصد را نیز شناخته اند. بارزترین این موانع نفسی است که در کالبد ایشان وجود دارد. آنان برای تزکیۀ آن قیام کرده و آن را از غرور و سرکشی به تواضع درآورده اند تا درون‌شان از حالت وحشت به الفت و از هیجان به آرامش برسد. به همین سبب بر نفس خود چیره شده اند و به هرجا که خدایشان خواسته آن را هدایت کرده اند.

اما کسانی که در برابر هیجان نفس مرعوب و در برابر کبر آن ذلیل و از وحشت آن نگران شده اند، زمام آن را رها کرده و تن به بندگی آن داده اند، در حالی که از مادران‌شان آزاد متولد شده اند، اما به اطاعت نفس اماره درآمده اند. نفسی که به هرجا بخواهد آنها را می‌کشاند. در حقیقت نفس آنان را به تجاوز از حدودی که قرآن و سنت تعیین کرده واداشته

است، در نتیجه زیانبار دنیا و آخرت گشته اند. چرا؟ چون آنان مواهب و لذایذ دنیوی را که می توانست در خدمت دین قرار گیرد، بر امور دین ترجیح داده و تا حد پرستش به آن اهمیت داده اند:

﴿أَرَءَيۡتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَـٰهَهُۥ هَوَىٰهُ﴾ (فرقان: 43).

«آیا دیدی آن مردی که هوای نفس خویش را خدای خویش قرار داده بود».

بنابراین، دوزخ مأوای ایشان و آخرین منزلگه آنان است.

﴿فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ۝٣٧ وَءَاثَرَ ٱلۡحَيَوٰةَ ٱلدُّنۡيَا ۝٣٨ فَإِنَّ ٱلۡجَحِيمَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ۝٣٩﴾ (نازعات: 37 – 39).

«پس آن کس که سرکشی و طغیان ورزد و زندگی این جهان را بر آخرت برتری دهد، همانا دوزخ مأوای او است».

به راستی کودنی و حماقت است کسی تمنای چیزی کند، اما برای به دست‌آوردن آن وسیله‌ای تهیه ننماید. نیز در حماقت شخصی که برای طلب مال و ثروت دست‌ها را به سوی آسمان بلند کند، ولی در خانهٔ خود نشسته و بخواهد از آسمان بر او طلا و نقره ببارد شکی نیست، اما احمق‌تر شخصی است که بدون تهیهٔ اسباب وسایل به جستجوی ثروت بپردازد. او همانند کسی است که امید رستگاری در آخرت را دارد، ولی برای بدست‌آوردن اسباب نجات قدمی برنمی‌دارد.

امام رافعی اینگونه انسان‌ها را چنین توصیف می کند: «آنها مانند غریقی نادان هستند که از دور ساحل را می‌بیند، اما انتظار می کشد تا ساحل به سوی او به شنا درآید و با این انتظار احمقانه خود را هلاک می کند»[1].

وای برتوا! شنا کن و خود را نجات بده، زندگی بستگی به حرکت بازوهای تو دارد، هر ضربه‌ای که بازوی تو بر آب می‌زند، تو را گامی به ساحل نزدیکتر می کند، ساحل خوشبختی هم از انسان‌های هوشمند می‌خواهد برای رسیدن به آن تلاش کنند.

(1)- کتاب المساکین: 63.

آنان باید با جدیت و پشتکار و به طور شبانه روز، در این مسیر گام بردارنـد و خسـتگی و دشواری‌ها را بر خود هموار کنند، بایـد لـذت و خوشـگذرانی را کنـار بگذارنـد و تـلاش را جایگزین آن کنند، چنین انتظار بیهـوده‌ای از جانـب آن غریـق نـادان نشـانهٔ محـو بصـیرت و کوری قلب است، هرچند با دو چشم می‌بینید، اما این کافی نیسـت؛ زیـرا دو چشـم دیگـر در دل وجود دارند که هرگاه کور شوند، انسان از جادهٔ حق منحرف می‌شـود. تـابعی بزرگـوار، خالد بن معدان در این باره می‌گوید: «هر بنده‌ای دارای چهار چشم است، دو چشـم ظـاهری برای دیدن دنیا، و دو چشم باطنی برای دیدن آخرت. هرگاه خدا خیر بنـده‌ای را بخواهـد دو چشم باطنی اورا باز می‌کند تا آخرت را ببیند و اگر غیر آن را برای بندهٔ خویش خواست، او را به حال خود می‌گذارد». سپس این آیه را خواند:

﴿أَمۡ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقۡفَالُهَآ ٢٤﴾ (محمد: 24).

«آیا بر دل‌های ایشان قفل (مُهر) است؟».

اصحاب به روایت تابعین

هیچکس نمی‌تواند خود را به صفات فرد یا جمعی متصف کند، مگر ایـن کـه در میـان آنـان زندگی نموده و همگام با آنان حرکت کرده باشد.

مسلّماً نزدیکترین و آشناترین مردم به حال اصـحاب –رضـی الله عـنهم –نسـل تـابعین – رحمهم الله – هستند. به همین دلیل از همه بیشتر تحت تأثیر رفتار ایشان قرار گرفته، و توانسته اند ابعاد مختلف شخصیت آنان را توصیف کنند.

میمون بن مهران تابعی در توصیف یاران رسول خدا ρ و مقایسهٔ آنان با نسل زمان خویش می‌گوید: به محضر کسانی شرفیاب شده ام که یا سـکوت را برمـی‌گزیدنـد، یـا بـه جـز حـق کلمه‌ای بر زبان جاری نمی‌کردند، و به خدمت مردانی رسیده‌ام که بعد از ادای نماز صبح تـا طلوع خورشید به جز ذکر خدا چیزی نمی‌گفتند، و مردانی را یافته‌ام که از ترس پروردگـار،

به آسمان نگاه نمی‌کردند، و اگر برخی از آنان زنده شوند و اعمال شما را مشاهده کننـد، بـه جز قبله هیچ چیزی از شما قبول نمی‌کنند»[۱].

میمون بن مهران در اینجا تنها به برخی از صفات نسل بنیانگذار اشاره می‌کند، او مـی‌بینـد که نسل‌های بعدی از این صفات تهـی شـده و حتـی معتقـد اسـت کـه نسـل کنـونی چنـان از اصحاب - ψ - فاصله گرفته است کـه اگـر آنـان زنـده شـوند و اعمـال ایشـان را ببیننـد، بـه دشواری مسلمان‌بودن شان را بـاور خواهنـد کـرد. ایـن نگرانـی از حساسـیت بسـیار ظریـف و درمندیِ شاگردان اصحاب - ψ - حکایت می‌کند و این حاکی از اکرام و احترامی است که تابعین نسبت به اصحاب کرام ψ دارند. ابن مهران بسیار بعید می‌دانـد کـه نسـل تـابعین بتوانـد جای اصحاب را پر کنند یا حتی به جایگاه آنان نزدیک شوند.

وی دوری‌گرفتن نسل‌های بعدی از اصول و ارزش‌ها را دلیلی روشن بر این ادعا می‌دانـد. امام حسن بصری/ یکی از تابعین بزرگ نیز به لحاظ شدت علاقه و دلبستگی به اصحاب - ψ - از تغییراتی که بر سـر نسـل زمـان او آمـده اسـت، درد دل مـی‌کنـد و بـه آنـان مـی‌گویـد: می‌خندیم و از عملکرد خود غافلیم. خداونـد بـر اعمـال مـا نظـارت دارد، چنانچـه بـر مبنـای رفتارمان با ما برخورد کند، هیچ چیزی را از ما نمی‌پذیرد. وای بر تو ای بنـی آدم! مگـر شـما توان و نیروی جنگیدن با خدا را دارید؟ من قومی را دیده‌ام که دنیا از منظر آنـان از خاکسـتر زیر پایشان کم ارزشتر بود، و قومی دیگر نیز دیده‌ام که بـه جـز قـوت شـب چیـز دیگـری را نداشتند، و با این وجود همهٔ آن را مصرف نمی‌کردند، بلکه بعضی از آن را صدقه می‌دادنـد، در حالی خود گرسنه‌تر بودند»[۲].

آنچه امام بصری را وادار می‌کرد، اینگونه از اصحاب یاد کند، حـرص و اشـتیاق او بـرای هدایت و راهنمایی نسل معاصر خویش بـه سـوی آن صـفات و اخـلاق بـزرگ بـود، زیـرا از انقراض نسل اصحاب - ψ - به شدت احساس وحشت و نگرانی می‌کرد.

---

(1)- صفة الصفوة، جلد 4، صفحهٔ 194.

(2)- سیر أعلام النبلاء 4 / 585.

از بارزترین صفاتی که میمون بن مهران / از نسل اصحاب نقل می‌کند، عدم اتلاف وقت است، آنها بر این مسأله بسیار حریص بودند که نکند وقت گرانبهای خود را بیهوده سپری کنند. همچنین آنان به شدت از خدای خویش بیم داشتند، امام حسن بصری بارزترین صفات اصحاب – رضی الله عنهم – را در تحقیر دنیا و دست کم گرفتن و عدم دلبستگی به آن می‌داند، آنان دلدادهٔ آخرت و شیفتهٔ صفا و برادری بودند. سوگند به خدا این چهار ویژگی، از بارزترین صفات در میان اصحاب – رضی الله عنهم – بوده است، صفاتی که بسیار مشکل می‌توان آن را در میان نسل‌های بعدی یافت.

آنان به خاطر ضایع‌شدن لحظه‌ای از وقت، خود را محاسبه می‌کردند و جز در ذکر خدا لب به سخن نمی‌گشودند؛ زیرا کردارشان بر گفتارشان غلبه یافته بود، و بیشتر اوقات سکوت اختیار می‌کردند. آنان بسیار از خدا می‌ترسیدند و همین ترس حالتی برای آنان ایجاد کرده بود که اشک در چشمان‌شان خشک نمی‌شد. ترس از خدا علت اساسی آراسته‌شدن آنان به صفات نابی بود که تاریخ مانند آن را در میان هیچ ملتی به خود ندیده است.

آنان حقیقت جهانی را که در آن می‌زیستند درک کرده و در شناخت آن مانند نسل‌های بعدی دچار اشتباه نشدند، آنان می‌دانستند دنیا پلی است که انسان را به آخرت پیوند می‌دهد، نیز معتقد بودند که دنیا خانهٔ فنا است، نه سرای خلود و بقا و عمر در آن محدود است، آنان برای انجام کار نیک از زمان سبقت می‌گرفتند، و توجهی به زرق و برق آن نداشتند، گرچه دنیا برای بسیاری از ایشان خود را جلوه داد، اما آنان خود را اسیر دنیا نکرده و حقیقتاً درک کرده بودند که بدون محبت و برادری از بهشت و رضوان خدا برخوردار نخواهند شد، چون پیامبر ρ به آنان فرموده بود:

«وَالَّذِی نَفْسِی بِیَدِهِ لاَ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوَلا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَیْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ، أَفْشُوا السَّلاَمَ بَیْنَكُمْ»[1].

---

(1)- مسلم: 54.

«سوگند به خدایی که نفس من در دست اوست، داخل بهشت نمی‌شوید تا ایمان نیاورید، و ایمان نیاورده اید تا یکدیگر را دوست ندارید، آیا شما را به چیزی رهنمایی کنم که اگر آن را انجام دهید، یکدیگر را دوست بدارید؟ میان خود سلام‌کردن را گسترش دهید».

آنان در میان خود برای ایجاد فضای دوستی و مودت، مسابقه می‌دادند و یقین داشتند جامعه‌ای که پیامبرشان بنیانگذاری کرده است نمی‌تواند علیه لشکر باطل، نیرومند باشد، مگر این که از استحکام زیادی برخوردار باشد.

به همین دلیل بر تقویت آن بنا تأکید کرده و تمامی وسایل استحکام بنیان برادری را فراهم کردند تا سدی منیع و استوار در برابر هجوم دشمنان خدا ایجاد کرده باشند، امری که در آغاز تشکیل جامعۀ ایده‌آل و مدینۀ فاضله در اوج خود بود، تا جائی که گروهی از آنان ترجیح می‌دادند خود گرسنه بمانند، ولی برادر دینی خود را از گرسنگی نجات دهند. این است قلّۀ بلند برادری:

﴿وَيُؤۡثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ وَلَوۡ كَانَ بِهِمۡ خَصَاصَةٞ﴾ (حشر: 9).

«و ایشان را بر خود ترجیح می‌دهند، هرچند که خود سخت نیازمند باشند».

آنچه که ذکر شد تمامی صفات اصحاب نبود، بلکه بارزترین اوصاف اصحاب به نقل از شاگردان مکتب ایشان، همچون میمون بن مهران و حسن بصری – رحمهم الله – بود که ایشان با چشم خود آنان را دیده و با تمام وجود لمس کرده بودند.

الگوهای عملی

عبدالله ابن مبارک / بارزترین علت ضعف تربیت نسل زمان خویش را وجود کاستی‌ها در بین دعوتگران می‌داند؛ زیرا پیش از همه آنها باید به تربیت نفس خود اهتمام ورزند. دعوتگرانی که باید وجود خود را در راه نجات غرق‌شدگان دریای انحطاط و انحراف وقف بکنند، اما به دلیل تباین گفتار و کردارشان آن تاثیر لازم را بر جای نمی‌گذارند. به همین جهت ابن مبارک برای این که رعایت ادب را کرده باشد، خود را نیز در زمرۀ اینگونه دعوتگران به حساب آورده و در عبارتی زیبا می‌گوید: «در گفته‌ها و خطابه‌های خود تلاش می‌کنیم که

سنجیده سخن بگوییم، اما به اعمال‌مان که باید از پختگی و خلوص و دقت بیشتری برخوردار باشد، توجهی نداریم». وی می‌افزاید: «ما به هنگام نطق و خطابه، به رعایت قواعد صرف و نحو و تجوید و غیره بسیار توجه می‌کنیم، اما در مقابل قواعدی را رعایت نمی‌کنیم که عدم توجه به آن موجب گرفتاری ما به معصیت می‌شود».

عبدالقادر گیلانی / نیز در این مورد تعبیری دارد و می‌گوید: «اساس آگاهی و تفقه در دین، فقه قلبی است نه فقه زبان. فقه قلب تو را به حق عزّ وجل نزدیک می‌کند، ولی فقه زبان به مردم و سلاطین. فقه قلبی تو را به صدر مجلس و قرب حق می‌رساند، صدارت و رفعت به تو می‌بخشد و گام‌هایت را به رب عزّ وجل نزدیک می‌کند».

وی در این فراز به انتقاد از کسانی می‌پردازد که در فراگیری فقه توجه ویژه دارند، اما به تربیت نفس خود که اساس فراگیری علوم دینی است، توجهی نمی‌کنند. هرچند باید به هردو جنبه توجه کرد و در تکمیل هرکدام کوشید و اهمال هیچکدام جایز نیست، ولی باید دانست که اساس، فقه قلب است. خداوند متعال به تقوی امر کرده و فقه قلب را قبل از فراگیری علوم دیگر قرار داده و می‌فرماید:

﴿وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۖ وَيُعَلِّمُكُمُ ٱللَّهُۗ﴾ (بقره: 282).

«و از خداوند بترسید، و اوست که به شما می‌آموزد».

مکاتب تربیتی

اهتمام به گفتار و حرص زیاد بر فصاحت و شیوایی کلام و عدم توجه به بینش و بصیرت در میان دعوتگران، مسئله‌ای است که امروزه گریبانگیر مدارس تربیت نفس شده است. تا جائی که با فراموش‌شدن معرفت قلبی، این مدارس به لبۀ پرتگاه و به وادی فراموشی و خاموشی نزدیک شده اند و شکافی عمیق در پیکر علوم اسلامی ایجاد شده است، و همین مسئله صحنه را برای شعبده‌بازها و بعضی از متصوفۀ منحرف فراهم آورده تا به نام دین و تحت لوای دینداری و دین‌پروری به فریب عوام و هواپرستان بی‌خبر از گوهر دین و تربیت دینی بپردازند و اوهام، خرافات و افتراهایی را به عامه ترزیق کنند، برای این کار نیز جاهلانی از

این امت، هدایت و رهبری چنین مدارسی را به عهده گرفته اند که هیچگونه پایه و اساس صحیحی از کتاب و سنت و سیرۀ اصحاب و منهج تابعین ندارند، در نتیجه هم خود و هم دیگران را گمراه کرده اند، در حالی که در عهد تابعین و نسل‌های بعد از آنان نیز تا مدت‌ها مدارس تربیتی و مکاتب پرورشی همدوش با مدارس فقه و قرآن و حدیث و لغت در نشر و ترویج فرهنگ اسلامی با شور و شوق تلاش می‌کردند، بلکه پیشگامان این علوم خود از زاهدان و عابدان بزرگ آن زمان بودند؛ چون خود از همین مدارس تربیتی سر برآورده بودند.

«ابن عبدالرحمان بن ابی حاتم رازی» در مورد بعضی از مدارس دمشق می‌گوید: «در دمشق بر نویسندگان حدیث وارد شدم، و بر حلقۀ درس قاسم جوعی گذر کردم. دیدم جمعی به دور او نشسته و او برای آنان صحبت می‌کند، دیدن این منظره هیبتی در قلب من ایجاد کرد، خود را به آن جمع نزدیک کردم. شنیدم خطاب به آنان می‌گوید: در این زمان پنج چیز را غنیمت شمارید:

1- هرکجا باشید شناخته نشوید. 2- هرگاه غایب بودید، کسی سراغ شما را نگیرد. 3- هرجا حاضر شدید مورد مشورت قرار نگیرید. 4- اگر چیزی گفتید از شما پذیرفته نشود. 5- اگر کاری را انجام دادید به شما مزدی داده نشود.

و پنج چیز دیگر را نیز به شما سفارش می‌کنم:

1- اگر مورد ستم واقع شدید ستم نکنید. 2- هرگاه شما را ستایش کردند، خوشحال نشوید. 3- اگر به شما ناسزا گفتند، دلتنگ نشوید. 4- اگر مورد تکذیب واقع شدید، خشمگین نشوید[۱].

این استفاده‌ای بود که در دمشق کسب کردم[۲].

---

(1)- متأسفانه سفارش پنجم ترک و چاپ نشده بود.

(2)- صفة الصفوة: 4 / 237.

یکی از اساسی‌ترین مسائلی که در مدارس تربیتی تابعین مورد تاکید قرار مـی‌گرفـت و از آیات قرآن استنباط شده بود، این بود که خدا از بندگان خـود بـی‌نیـاز اسـت. خـدای متعـال می‌فرماید:

﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلۡفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلۡغَنِيُّ ٱلۡحَمِيدُ ١٥﴾ (فاطر: 15).

«ای مردم! شما نیازمند خدائید، و خدا بی‌نیاز و ستوده است».

﴿وَمَن جَٰهَدَ فَإِنَّمَا يُجَٰهِدُ لِنَفۡسِهِۦٓ﴾ (عنکبوت: 6).

«هرکس تلاش کند، در حقیقت برای خود کرده است».

﴿وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشۡكُرُ لِنَفۡسِهِۦۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيّٞ كَرِيمٞ ٤٠﴾ (نمل: 40).

«هرکس که سپاسگزاری کند، تنها به سود خود سپاسگزاری می‌کند، و هرکس ناسپاسـی کند (تنها به ضرر خود بوده) و پروردگار من بی‌نیاز و صاحب کرم است».

﴿فَمَنِ ٱهۡتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهۡتَدِي لِنَفۡسِهِۦ﴾ (نمل: 92).

«هرکس راهیاب شود برای خود راهیاب شده است».

﴿وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفۡسِهِۦ﴾ (فاطر: 18).

«هرکس پاکی پیشه کند، فقط برای خود پاکی پیشه کرده است».

همهٔ این آیات این مطلب را می‌رسانند که خداوند بی‌نیاز از بندگان است. و آنها هرآنچـه انجام می‌دهند، برای نجات خویش از دوزخ و اصلاح و استقامت نفوس خود است، تا بتوانند در این جهان گذرا هم زندگی بدون دغدغهٔ درونی داشته باشند، و هم انسانیت و بندگی خود را در روی زمین تمرین و آزمایش کنند.

یکی از انگیزه‌های اساسی رشد و تکامل نسـل تـابعین و پیـروان ایشـان در آمـاده‌سـازی و تزکیهٔ دلها و تربیت ایمانی آن یعنی فقر بندگان و بی‌نیازی خدا است.

ترس از خدا موجب صفا و پاکی دل است

اساسی‌ترین علت در نجات نسل تابعین و پیروزی آنان بر نفس و تربیت آن، همانا خوف از پروردگار بوده است.

خوف از مراقبت دایمی حق تعالی بر اعمال آنان و این که خداوند بر تمامی گفتار و کردار و حتی وسوسه‌های درونی آنان مطلع است، خوف از لحظات آخر حیات، و این که آیا سرنوشت آدمی خیر است یا شر.

خوف از عدم پذیرش اعمال از جانب پروردگار:

﴿يُؤۡتُونَ مَآ ءَاتَواْ وَّقُلُوبُهُمۡ وَجِلَةٌ﴾ (مؤمنون: 60).

«و کسانی که در پرستش خداوند عبادت‌ها را انجام می‌دهند و دل‌هایشان (از عدم پذیرش آن) ترسان است».

خوف از نبودن اخلاص و آمیخته‌شدن اعمال‌شان با عجب و ریا. خوف از آنچه در عالم برزخ بر سر ایشان خواهد آمد، خوف از محاسبهٔ روز قیامت:

﴿وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ۝٤٠ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ۝٤١﴾ (نازعات: 40 – 41).

«آنکس که از ایستادن در پیشگاه خدا می‌ترسد و نفس خویش را از هوی باز می‌دارد همانا بهشت جایگاه آنان است».

خوف یگانه عاملی است که آدمی را از اتباع هوای نفس بازداشته و به جنگی مستمر و طولانی با نفس اماره واداشته و سرانجام یا آن را خوار کرده و یا آن را به نفس مطمئنه یا لوامه تبدیل می‌کند.

شکی نیست که اصحاب – رضی الله عنهم – از همه بیشتر از خدا ترس داشتند و در هر کار نیک اسوه‌ای صادق و قله‌ای بلند بوده اند. به همین دلیل است که رسول الله ρ در ستایش ایشان می‌فرماید:

«خَيْرُكُمْ قَرْنِيْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ»[1].

«بهترین شما کسانی هستند که در قرن من زندگی می‌کنند، سپس مردمانی که بعد از آنان می‌آیند، سپس آنهایی که در قرن بعدی قرار می‌گیرند».

بنابراین، اصحاب شایستگانی هستند که راه تربیت نفوس را می‌دانند، آنان گنجینه‌ای بس گرانبها در رابطه با روش‌های تربیت نفس به ارث گذاشتند، البته نه در قالب کتاب‌های ضخیم و قطور بلکه به صورت نمونه‌های زنده. این افراد جملگی به دست اصحاب و مطابق با اصول تربیتی متقی‌ترین و مخلصترین بندگان یعنی رسول خدا ρ تربیت یافتند که از آنها به تابعین یاد می‌کنیم. ایشان بدینگونه پاکترین و آراسته‌ترین شکل تربیت را پی‌ریزی کردند، بدون این که در این رهگذر از هیچ دیانتی دیگر یاری گرفته باشند و یا بدعت‌هایی را پایه ریزی کنند که از جانب پروردگار سند و سلطانی نداشته باشد، یا این که رهبانیت و گوشه‌نشینی گزینند که خداوند آن را واجب نکرده است.

با این حال به رغم وجود آن همه صفا و پاکیزگی و نیروی عظیم تربیتی در سیرهٔ تابعین، بسیاری از کتاب‌هایی که از قدیم تاکنون به مسئلهٔ سلوک و اخلاق و تربیت ایمانی پرداخته اند، پیروی از آن سرچشمهٔ گوارا را یا فراموش کرده اند یا آن میراث را با گفته‌های فلاسفه و حکمای یونانی و ریاضت‌های شدید نفس که از روح دین بسیار فاصله دارند آمیخته اند که این هم به دلیل ترجمهٔ بعضی از کتاب‌های یونانی و نیز به واسطهٔ گروهی از بی‌دینان و مجوس آتش‌پرست بوده است؛ آنهایی که بسیاری از مسایل غیر دینی را به نام دین نوشته و داخل کتاب‌های دینی کرده اند. در نتیجه روشی که تابعین برای تزکیه و تهذیب دلها در پیش گرفته بودند، از آسیب چاقوی جراحی اهل جرح و تعدیل در امان نماند، سرانجام این مدرسهٔ تربیتی پاک و بی‌آلایش در لابلای مجلدات ضخیم کتاب‌های علم رجال ضایع شد.

قبل از من پیشوایان و علمای بزرگی به تالیف شرح حال بزرگان دین پرداخته اند از جمله: امام احمد بن حنبل با تألیف کتاب «الزهد» و امام ابو الفرج بن جوزی با نوشتن کتاب «صفة الصفوة» و امام ذهبی با نوشتن کتاب «سیَر اعلام النبلاء» و حافظ ابن کثیر با نوشتن کتاب

---

(1)- بخاری: 14 / 24.

«البدایه و النهایه» و ابن سعد با تألیف کتاب «طبقات» و دیگر امامانی کـه دانـش مـن بـه آنهـا نمی‌رسد، در این خصوص از من سبقت جسته اند، مزیت این اثـر نسـبت بـه دیگـر آثـار ایـن است که تنها به ذکر نصوص اکتفا نشده، بلکه از لابلای آن عبرت‌ها و تجاربی استخراج شده و اسباب و علل و قواعد و روش‌های تربیتی ایشان نیز در معرض دید پویندگان ایـن راه قـرار داده شده است.

هدف از تألیف این کتـاب ایـن اسـت کـه روش پیشـگامان و طلایـه‌دارایـن راه تربیـت و اصلاح به نمایش گذاشته شود؛ تا راه را برای کسانی سهل و هموار نمایم کـه مـی‌خواهنـد از این سرچشمهٔ زلال و همیشه جوشـان بنوشـند و از هرگونـه شـک و شـبهه‌ای کـه امـروزه بـه صورت وفور یافت می‌شود در امان باشند. من ادعا نمی‌کنم که در این کار حق مطلـب را ادا کرده‌ام، بلکـه ایـن کوشـش نـاچیزی اسـت، و از خـدای ذوالجـلال مـی‌خـواهم کـه علمـا و دانشمندان را توفیق عنایت فرماید تا این کار نیمه تمام را تکمیل نموده و این امـر عظـیم را از لابلای کتاب های بزرگ علـم رجـال اسـتخراج کننـد، و امـت اسـلامی معاصـر را بـه سـوی شاهراهی باز گردانند که از آن منحرف گشته اند، و مجـد و عظمـت از دسـت رفتـه را بـرای آنان باز گرداننـد؛ آن مجـد و شـکوهی کـه دشـمنان بـرای نـابودی آن همدسـتی و همیـاری نمودند. و خدا یاری‌دهندهٔ خیر و راهنماء راه است.

ابوبلال

فصل اول
صفات نفس

نفسی که خدا در وجود ما آفریده است، دارای صفات بسیاری است، در اینجا مقصود این نیست که نفس فقط دارای یک صفت باشد، بلکه گاهی در نفس صفات متعددی و حتی متضادی وجود دارد، آنچه مطلوب و مقصود شرع می‌باشد این است که مسلمان نفس خود را بر صفات پسندیده تربیت کند. برای این که بتوانیم این صفات پسندیده را به خوبی بشناسیم، لازم است از روش تابعین در امر تربیت بسیار آگاه باشیم. خداوند متعال بارزترین صفات نفس را در قرآن ذکر کرده است: از جمله:

1- امر به سوء

خداوند از زبان همسر عزیز مصر می‌فرماید:

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِيٓۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٞ رَّحِيمٞ ٥٣ ﴾ (یوسف: 53).

«من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم، زیرا نفس بشری بسیار مایل به سوی بدی است، مگر نفسی که پروردگارم بدان رحم کند، بی‌گمان پروردگارم دارای مغفرت و رحمت فراوانی است».

نفس بشری میل به شهوت دارد، مگر این که آن را تربیت کرده و از امر به زشتی به سوی امر به نیکی هدایت کنیم. بنابراین، می‌توان با مداومت در تربیت این نفس سرکش، آن را از نافرمانی خدا باز داشت و به نفس لوامه‌ای تبدیل کنیم که انسان را بر ارتکاب هر عمل ناروایی که او را از خدا دور می‌سازد، سرزنش کند.

2- سرزنش

خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ ٢﴾ (قیامت: 2).

در تفسیر این آیه «قره بن خالد» از حسن بصری چنین نقل می‌کند: «به خدا سوگند! مؤمن همیشه نفس خود را سرزنش می‌کند، و می‌گوید: چرا چنین گفتم؟ از این خوردنم چه هدفی داشتم؟ وسوسه‌هایی که از خاطرم گذشت بیانگر چیست؟ ولی شخص فاجر بدون هیچ هراسی به پیش می‌رود و بر هیچ چیزی خود را سرزنش نمی‌کند»[1].

مؤمن پیوسته و روز و شب نفس خود را از گفتار و رفتاری برحذر می‌دارد که مانع داخل‌شدن به جنت باشد.

امام مجاهد بن جبر / نفس لوامه را اینگونه توصیف می‌کند: «نفس لوامه آن است که بر چیزی که از دست رود، پشیمان شده و به سرزنش می‌پردازد، خود را بر انجام کار ناشایست توبیخ کرده که چرا این کار را انجام دادی؟ و بر آنجام کار خیر نیز خود را سرزنش می‌کند که چرا بسیار انجام ندادی؟»[2].

نفس لوامه خاطرات دور و نزدیک را به یاد می‌آورد، و از گناهان گذشته به خویش می‌پیچد و بر هدردادن اوقات در غیر طاعت خدای متعال به شدت پشیمان می‌شود. از این که خوشنودی پروردگار را به دست نیاورده، شرمگین است و از این که در برابر فریبکاری‌های شیطان تسلیم شده است نادم و پشیمان است. او دائماً با نفس لوامۀ خود در حال نزاع و جدال است، به همین سبب چنین نفسی حساس گشته و زشتی و زیبائی را به خوبی درک می‌کند.

سید قطب / در بارۀ نفس لوامه می‌گوید: «نفس لوامه نفسی است بیدار و پرهیزگار، بیمناك و هشیار که خود را محاسبه می‌کند. پیرامون خود را زیر نظر دارد و حقیقت هواهای نفسانی را درمی‌یابد و از خود فریبی حذر دارد. چنین نفسی در نزد پروردگار آنقدر گرامی است که آن را همراه با مسئله قیامت ذکر می‌کند. نفس لوامه در مقابل نفس فاجره قرار دارد، و آن نفس انسانی است که می‌خواهد نافرمانی کند و به بیراهه برود؛ انسانی که دروغ

(1)- ابن کثیر: 4 / 445 – 446.

(2)- تفسیر قرطبی: 19 / 63.

می‌گوید و به فرمان خدا پشت می‌کند و با کبر و غرور به میان عیال خود برمی‌گردد، بدون این که نفس خود را محاسبه کرده و آن را سرزنش نماید و به آن توجه کند»[۱].

نفس لوامه همیشه احساس خطر می‌کند، به همین خاطر همیشه بیدار و مراقب است که نکند غافلگیر شود. کسی که از نفس لوامه برخوردار است هر صبح و شامی و پیش از این که به بستر خواب رود، این دعا را با خود زمزمه می‌کند:

«قُلِ اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»[۲].

«بگو: پروردگارا! ای آگاه به نهان و آشکارا، ای آفریدگار آسمانها و زمین و ای پروردگار و مالك همهٔ هستی، گواهی می‌دهم که جز تو خدایی نیست، از شر نفس و شیطان و دام‌های او به تو پناه می‌آورم».

چنین کسی اولین چیزی که از خدا طلب می‌کند، مقاومت در برابر شرور نفس است که اگر بر این وصف و حالت دوام یابد، آنگاه خود را به صفاتی بالاتر و والاتر می‌آراید و به مرتبهٔ آرامش و اطمینان نایل می‌شود. این سرنوشت کسی است که نفس لوامه داشته باشد.

3- اطمینان و آرامش

خداوند می‌فرماید:

﴿يَـٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ۝٢٧ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرۡضِيَّةً ۝٢٨﴾ (فجر: 27 – 28).

«ای انسان آسوده‌خاطر! به سوی پروردگارت باز گرد؛ در حالی که تو خوشنودی و [خدا هم] از تو خوشنود [است]! به میان بندگانم درآی، و به بهشت من داخل شو».

امام قرطبی در تفسیر این آیه می‌فرماید: نفس مطمئنه نفسی است که به سکون و یقین رسیده و به ربوبیت خدا یقین دارد و در راه این عقیده، اخلاص قلبی داشته باشد.

---

(1)- في ظلال: 6 / 3768.

(2)- مسند امام احمد.

از مجاهد هم نقل شده است که نفس مطمئنه نفسی است که به قضای الهی راضی بوده و یقین داشته باشد که جز تقدیرات الهی چیزی به وی نخواهد رسید، اما هرآنچه بر او مقدر شود، یقیناً به آن خواهد رسید.

حسن بصری می‌گوید: «هرگاه خداوند ارادهٔ قبض جان بندهٔ مؤمن کند، نفس او با آرامش تمام و مشتاقانه به سوی پروردگار خویش می‌رود و خداوند نیز آرزوی ملاقات او را دارد»[1].

اگر انسان در مقابل هر گفتار و رفتاری نفس خود را محاسبه نکند، کی و کجا می‌تواند این صفات بزرگ را به دست بیاورد؟ سرزنش همیشگی نفس آن را از کجروی باز داشته و به جادهٔ اصلی و صراط مستقیم بازمی‌گرداند، چون بر جادهٔ اصلی قرار گرفت، تند باد فتنه او را نخواهد لرزاند و زیور و زینت دنیا او را به خود مشغول نمی‌کند و نیرنگ‌های شیطان در او اثر نخواهد کرد، و با آرامشی که زیبندهٔ فرد مؤمن و اهل یقین است، تسلیم تقدیرات الهی می‌شود و همهٔ این توطئه‌های شیطانی و مظاهر فریبندهٔ دنیا را به باد تمسخر می‌گیرد.

سید قطب- / - در این زمینه می‌گوید: کسی که از نفس لوامه برخوردار است در هنگام شادی و اندوه و گشایش و تنگنا آرامش دارد؛ آرامشی که هیچ شك و تزلزل و گمان و دو دلی را برای صاحبش باقی نگذاشته، بلکه با اطمینان خاطر به مسیر خود ادامه می‌دهد و از هیچ چیزی به جز خدا نمی‌هراسد[2].

هرگاه مردم ترسیدند و دچار رعب و وحشت شدند و در وادی هلاکت سقوط کردند و به بیراهه رفتند، او همانند کوهی سر به فلك کشیده ثابت و استوار می‌ایستد و هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند او را دگرگون کند. چون آرامش سراسر وجود او را فرا گرفته است.

---

(1)- تفسیر قرطبی: 20 / 57؛ 58.

(2)- فی ظلال: 6 / 1907.

4- دوگانگی

خداوند می‌فرماید:

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ۝٨ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝١٠﴾ (شمس: 7 – 10).

«و سوگند به نفس آدمی و آنچه ساخته و پرداخته کرده است، سپس بدو گناه و تقوی را الهام کرده است، کسی رستگار و کامیاب می‌گردد که نفس خویش را پاکیزه دارد، و کسی نومید و ناکام می‌گردد که نفس خویش را به گناه و معاصی آلوده سازد».

اراده و اختیاری که خداوند در وجود انسان به ودیعه گذاشته است او را برانجام کار خیر و شر توانا ساخته است و به خاطر همین اختیار در روز قیامت مورد محاسبه قرار می‌گیرد. به همین سبب گرایش نفس به طرف خیر یا شر بستگی به مقدار کوششی دارد که انسان در این راه مبذول می‌دارد.

تغییر جهت به سوی نیکی را «تزکیه» و خلاف آن یعنی تظاهر به زهد را «تدلیس» می‌نامند، همچنانکه خداوند می‌فرماید:

﴿وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٖ فَمِن نَّفۡسِكَ﴾ (نساء: 79).

«هر بدی و ناخوشایندی [که] به تو رسید، تقصیر از خودت است».

چون انسان از روی انتخاب و اختیار حق را کنار نهاده و در نتیجه به عواقب آن گرفتار شده است.

سید قطب- / - می‌گوید: «این موجود [انسان] مخلوقی است دارای طبیعت دوگانه، استعداد دوگانه، راه و روش دوگانه، و مقصود ما از دوگانگی این است که با توجه به آفرینش انسان (که از خاک و نفخه‌ای از روح خدا خلق شده است) این موجود دارای دو استعداد مساوی برای انجام نیکی و بدی و در پیش گرفتن راه هدایت و گمراهی است، و قدرت تشخیص خیر از شر را دارد، چنانچه قدرت انجام هریک از آن دو را از روی اختیار دارد و این نیرو در نهان و نهاد انسان وجود دارد که گاهی قرآن آن را الهام تعبیر کرده و می‌فرماید:

﴿وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ٨﴾ (شمس: 7 – 8).

«و سوگند به نفس آدمی و آنچه ساخته و پرداخته کرده است، سپس بدو گناه و تقوی را الهام کرده است».

و گاهی آن را هدایت نام می‌نهد و می‌فرماید:

﴿وَهَدَيۡنَٰهُ ٱلنَّجۡدَيۡنِ ١٠﴾ (بلد: 10).

«دو راه خیر و شر را بدو بنموده ایم».

این نیرو به صورت استعداد بالقوه در وجود انسان قرار دارد و فقط عوامل خارجی هستند که این استعداد و توانایی را بیدار کرده و آن را به این سو و آن سو می‌کشانند، این عوامل آن نیروی نهفته را نمی‌آفرینند، چون خود به طور فطری آفریده شده اند و در ژرفای طبیعت انسان وجود دارند»[1].

بنابراین، اگر کسی ادعا کند که قادر به انجام کار نیک و اجتناب از کار بد نیست دروغ گفته است؛ زیرا خداوند آن استعداد را در وجودی وی آفریده است و تصمیم انسان برای انتخاب خیر یا شر به حال خود باقی است. دوگانگی در نفس بشری اساس خلقت انسان است، ولی با توجه به توضیحی که پیش از این داده شد، فقط نمی‌تواند یک صفت مستقل باشد.

5- تکالیف

خداوند می‌فرماید:

﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَا﴾ (بقره: 286).

«خداوند به هیچکس جز به اندازۀ توانائی اش تکلیف نمی‌کند».

از هنگامی که خداوند در نفس بشری استعداد انجام خیر و شر را آفرید همراه با آن نیرویی به او عطا کرد تا بر مأموریتش که انجام کار نیک است، توانا باشد.

---

(1)- فی ظلال: 6 / 3917.

ابن کثیر / می‌گوید: خدا به هیچکس بیش از توانش تکلیف نمی‌کند، و این یکی از الطاف و مهربانیان او نسبت به بندگان است».

این آیه در نسخ آیه‌ای نازل شد که اصحاب ψ از آن خیلی بیمناک بودند. خداوند در آیه پیشین چنین می‌فرماید:

﴿وَإِن تُبۡدُواْ مَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ أَوۡ تُخۡفُوهُ يُحَاسِبۡكُم بِهِ ٱللَّهُۖ﴾ (بقره: 284).

«اگرآنچه را که در دل دارید چه آشکار سازید و چه پنهان دارید، خدا شما را مورد بازخواست قرار می‌دهد».

یعنی اگر خدا آدمی را محاسبه کند، بر اموری عذاب می‌دهد که او توان دفع آن را دارا باشد، ولی بر آنچه که قدرت دفع آن را ندارد، مانند وسوسه و خطرات قلبی، خداوند او را عذاب نمی‌دهد.

6- مطیع کردن

از جمله صفاتی که نفس بشری دارد، فریبنده‌بودن آن است، بدینگونه که انسان را فریب و انجام کار شر را پیش چشمش سهل می‌کند، و در آن لحظه عواقب آن را از خاطر می‌زداید؛ در نتیجه عمل شر خیلی ساده پنداشته می‌شود.

خداوند در داستان پسران آدم – هابیل و قابیل – نقل می‌فرماید:

﴿فَطَوَّعَتۡ لَهُۥ نَفۡسُهُۥ قَتۡلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُۥ فَأَصۡبَحَ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ ٣٠﴾ (مائده: 30).

«پس نفس شیطانی و امارۀ او، او را وادار به کشتن برادرش کرده و او را کشت و بر اثر آن از زیانکاران شد».

در تفسیر این آیه امام قرطبی می‌گوید: «نفس او، او را بر قتل برادرش تشویق و این کار را در چشم او سهل و زیبا کرد».

7- وسوسه

وسوسه عبارت از آن صدای پنهانی است که شنیده نشود. بدین علت یکی از صفات نفس محسوب می‌شود، چون نوعی سخن درونی است. این نوع حدیث دل گاهی خیر است و گاهی شر. اگر وسوسه از درون کسی باشد که نفس خود را برای انجام خیرات مهیا و آن را تزکیه کرده باشد، خیر است و اگر انسان در راه تزکیه و تهذیب نفس خود زحماتی را متحمل نشده باشد، وسوسه اش وسوسهٔ شر است و بر شر و بدی تشویق می‌کند.

امام قرطبی می‌گوید: وسوسه عبارت است از حدیث نفس.

8- زیبا جلوه‌دادن کار قبیح

تسویل بدین معنا است که کار زشت و بزهکاری را در نظر زیبا جلوه می‌سازد، تا سرانجام او را به انجام آن وادار کند. می‌فرماید:

﴿قَالَ فَمَا خَطۡبُكَ يَٰسَٰمِرِيُّ ٩٥ قَالَ بَصُرۡتُ بِمَا لَمۡ يَبۡصُرُواْ بِهِۦ فَقَبَضۡتُ قَبۡضَةٗ مِّنۡ أَثَرِ ٱلرَّسُولِ فَنَبَذۡتُهَا وَكَذَٰلِكَ سَوَّلَتۡ لِي نَفۡسِي ٩٦﴾ (طه: 95 – 96).

«پس موسی گفت ای سامری! این چه کاری بود که کردی؟ پاسخ داد: من دیدم آنچه را که ایشان نمی‌دیدند. من مشتی از خاک زیر پای ستور جبرئیل را برداشتم و برای (فریب دادن دیگران) آن را (به شکم گوساله) ریختم این چنین نفس من مطلب را در نظرم آراست».

امام قرطبی در تفسیر این آیه می‌گوید: موسی گفت: چه چیز تو را بر این کار واداشت؟ گفت: چیزی را دیدم که آنان نمی‌دیدند. دیدم جبرئیل بر اسب حیات سوار است. به نفسم خطور کرد مشتی از خاک زیر پای آن را بردارم، آن را بر هرچیزی [که] می‌پاشیدم برای آن روح و گوشت و خون پدید می‌آمد. چون دیدم بمانند بت‌پرستان از تو درخواست خدایی می‌کردند، نفس این کار را در نظرم خوب و زیبا جلوه داد و مجسمهٔ گوساله‌ای را خدای آنان ساختم».

در سورهٔ یوسف نیز کلمهٔ تسویل آمده است. یعقوب υ خطاب به پسرانش می‌فرماید:

﴿بَلۡ سَوَّلَتۡ لَكُمۡ أَنفُسُكُمۡ أَمۡرٗاۖ فَصَبۡرٞ جَمِيلٞ﴾ (یوسف: 18).

«بلکه نفس شما چیزی را پیش چشم شما زیبا نشان داده و مرتکب آن شده اید پس صبر و شکیبائی نیکو و دور از جزع و فزع را پیشه می‌کنم».

یوسف υ نیز هنگامی که برادر کوچک خود را نزد خویش نگه داشت، همان عبارت را به برادرانش گفت.

فصل دوم
سرنوشت زیانکاران

1- زیانکاری در دنیا و آخرت

چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ١٠﴾ (شمس: 10).

«به درستی زیانکار است آنکس که نفس خود را آلوده سازد».

نشانه‌های خسارت دنیوی عبارت اند از:

الف) ضعف و ناتوانی: کسی که نتواند طعم تربیت را به نفس اماره بچشاند و آن را بزیر تازیانۀ تزکیه بکشاند، بلکه آن را رها ساخته و در برابر ریاضت و تکالیف شرعی قرار ندهد، دچار ضعف اراده شده و همت و ارادۀ او در جنگ با نفس شکست می‌خورد.

ب) تردید و دودلی: چنین کسی توان ثبات و استقامت بر رای خود ندارد، هرگاه هم بخواهد تصمیم به انجام کاری نیک بگیرد، نفس او را به عمل خلاف آن تشویق می‌کند.

ج) ذلت و خواری: انسانی که بندۀ نفس اماره شد قدرت رهایی از زیر سلطۀ آن را ندارد. در نتیجه نفسش او را به مانند برده‌ای خوار و ذلیل به هر مکان و موقعیتی ناشایست می‌کشاند، وی چنان اسیر شهوات نفسی می‌شود که اگر همۀ مردم نیز ریشخندش کنند توان رهایی از این اسارت و حقارت را ندارد.

د- ترسویی: چنین انسانی همیشه از جانب نفس اماره به کناره‌گیری و دوری از هرگونه تلاش در راه دین وادار می‌شود، و از هرچیزی که به آسایش و تن‌پروری او خدشه‌ای وارد بکند، حذر کرده و به زندگی پر از ترس و خفّت‌بار خود ادامه می‌دهد.

هـ- فقدان شرم و حیا: آنکس که بنده و بردۀ نفس اماره است، همواره نفس او را به سوی شهوت‌رانی فرامی‌خواند، قدرت مخالف با آن را نداشته و در نتیجه پردۀ حیا و عصمت او دریده می‌شود، به صورتی که در مقابل خداوند و در مقابل انسان‌ها احساس شرمندگی

نمی‌کند و ارزشی برای ایشان قایل نیست و مانعی برای شهوت‌بازی نمی‌بیند. اینگونه انسان‌ها در قیامت نیز گرفتار بزرگترین خسارت می‌شوند؛ زیرا در دنیا در تربیت نفس و وادارکردن آن به اخلاص در برابر پروردگار کوتاهی کرده اند.

و- مجادله به هنگام حساب: همچون انسانی وقتی که در پیشگاه خالق خود ایستاد و حقایق را دید، درمی‌یابد که چه خسارت عظیمی مرتکب شده است؛ پس ناچار به حیله و نیرنگ متوسل می‌شود و شروع به مجادله می‌کند، بلکه بتواند به زعم خود راهی برای تبرئه از جرایم و بزهکاری‌هایش بیابد. خداوند حال اینگونه افراد را چنین بازگو می‌کند:

﴿يَوۡمَ تَأۡتِي كُلُّ نَفۡسٖ تُجَٰدِلُ عَن نَّفۡسِهَا وَتُوَفَّىٰ كُلُّ نَفۡسٖ مَّا عَمِلَتۡ وَهُمۡ لَا يُظۡلَمُونَ ١١١﴾ (نحل: 111).

«(قیامت) روزی است که هرکس می‌آید به دفاع از خود می‌پردازد، و به هر فردی پاداش آنچه کرده است به تمام و کمال داده می‌شود و به هیچکسی ستم نمی‌شود».

سید قطب / در تفسیر این آیه می‌گوید: «آن روزی است که هر نفسی به کار خود مشغول است و به غیر از خود توجهی ندارد... این عبارت قرآن، یادآور هول و دهشتی است که انسانی را به خود مشغول داشته و برای رهایی از عذاب به مجادله می‌پردازد، غافل از این که جدال و مشغلت دیگر نفعی ندارد، چرا که آن روز، روز جزا و پاداش است».

2- حساب نفس

کسانی که تربیت نفس را ترک می‌کنند به عواقب وخیمی دچار می‌شوند، یکی این که همین نفس در روز قیامت آنان را ملامت و به خاطر تقصیری که در تربیت آن روا داشته اند با آنان وارد جنگ می‌شود و آن زمانی است که نامۀ اعمال به ایشان داده شده تا معاصی مکتوب در آن به آنان یادآوری شود. بدینگونه گرفتار دو نوع عذاب می‌شوند؛ یکی خوانده‌شدن نامۀ اعمال که تمام خطاهای ایشان را در برگرفته و بازگو کرده است و به همین خاطر به شدت دچار حسرت و تأسف شده و اعلام ندامت می‌کنند.

دوم این که خداوند به نفس ایشان فرصت می‌دهد تا به خاطر تقصیری که آنان در رابطه با نفس خود روا داشته اند، علیه آنان شهادت دهد و این شهادت بر حسرت و درد ایشان می‌فزاید. خداوند می‌فرماید:

﴿وَكُلَّ إِنسَٰنٍ أَلۡزَمۡنَٰهُ طَٰٓئِرَهُۥ فِي عُنُقِهِۦۖ وَنُخۡرِجُ لَهُۥ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ كِتَٰبٗا يَلۡقَىٰهُ مَنشُورًا ١٣ ٱقۡرَأۡ كِتَٰبَكَ كَفَىٰ بِنَفۡسِكَ ٱلۡيَوۡمَ عَلَيۡكَ حَسِيبٗا ١٤﴾ (اسراء:13 – 14).

«مقدرات و نتیجهٔ کارهای هر آدمی را در گردن او کردیم، و روز قیامت نامه‌ای گشاده برای او بیرون خواهیم آورد، نامه‌ات را بخوان امروز کافی است که خودت در رابطهٔ با خودت قضاوت کنی».

ابن کثیر می‌گوید: طائر عبارت از عملی است که از کسی سر زده است، و تمام اعمال او در کتابی جمع شده و در روز جزا به وی داده می‌شود که اگر سعادتمند و خوشبخت باشد، نامهٔ اعمالش به دست راست او داده می‌شود و اگر شقی و بدبخت باشد، به دست چپ او داده خواهد شد. کلمهٔ (منشورا) هم یعنی باز شده و هرکس می‌تواند آن را بخواند و تمامی کردار او از اول تا پایان زندگی در آن مکتوب است.

فصل سوم
شرایط تربیت

1- هوشیاری در مقابل خطرات نفس.
2- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه.
3- سفر به سوی دلها.
4- پاکسازی کامل.
5- استقامت و پایداری.
6- ترس از عاقبت.

1- هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس

نفس همیشه آدمی را به سوی بدی فرامی‌خواند، مگر این که رحمت حق شامل حال او شود. کلمهٔ «سوء» شامل هر قول و فعل و پنداری است که موجب خشم پرورد‌گار رحمان شود؛ به همین سبب شرط اول، هوشیاری در برابر توطئه‌های نفس و عدم سهل‌انگاری در برابر آن است. و فایدهٔ این هوشیاری و احتیاط، کاستن از ارتکاب اموری است که مقبول بارگاه پروردگار نمی‌باشند. زیرا اگر لغزشی روی می‌دهد به خاطر غفلت در مقابل نفس است.

یکی از حکما به خوبی این مطلب را بیان کرده و به نسل‌های بعد می‌گوید: هرکس گمان کند دوستی از خدا نزدیکتر وجود دارد، شناختش از خدا بسیار کم است، و هرکس گمان کند دشمنی سرسخت‌تر از نفس وجود دارد، نفس خود را به خوبی نشناخته است[1].

چنین کسی همیشه در مقال دشمنان – اعم از انسان و دیگر جانوران – آمادگی دفاع دارد، ولی در همان حال خطرناکترین و نزدیکترین دشمنان را که نفس اماره است، فراموش کرده و برای مقابله با آن از هیچگونه ساز و برگی برخوردار نیست.

---

(1)- الإستعداد ليوم المعاد: 12.

2- آزادسازی سرزمین عقل و اندیشه

آنچه که انسان را از سایر مخلوقات ممتاز می‌کند، امتیازی است که خداوند به او بخشیده است و به وسیلۀ آن نفع و ضرر را تشخیص می‌دهد، ولی هرگاه از نیروی عقل استفاده نشود آدمی قدرت تشخیص را از دست داده، و مورد هجوم شرور و مفاسد قرار می‌گیرد، اما اگر انسان در مقابل حوادث، عقل خود را به کار اندازد، اقدام به معصیت نمی‌کند، ولی آدمی اغلب به جای عقل هوای نفسانی خود را حاکم و عقل را بیکار می‌گذارد. در نتیجه مرتکب منهیات می‌شود. امام ابن القیم در بارۀ چنین انسان‌هایی می‌گوید: «اگر عقل و خرد تو از زیر سلطۀ هوای نفس خارج شود، حاکمیت را به دست می‌گیرد»[۱]. و گو این که هوای نفس مملکت عقل را اشغال کرده است و عقل از خواب غفلت بیدار شده و حاضر نیست تن به اسارت و ذلت بدهد و راه قیام و انقلاب بر ضد هوی و هوس را در پیش گرفته و سلطه و استیلای از دست‌رفتۀ خود را بازمی‌یابد. و هر قوم و ملتی عقل خود را حاکم قرار ندهد، گرفتار انواع فتنه و آشوب خواهد شد.

3- سفر به سوی دلها

انسان عاقل باید از توطئه‌های نفس خود را برحذر دارد و این دشمن خطرناک را زیر نظر داشته باشد. اما باید بداند این اجتناب و احتیاط به تنهایی مثمر ثمر نیست، بلکه باید به اصلاح عضو صنوبری خود که در درون بدنش قرار دارد، بپردازد. چنانچه رسول گرامی اسلام ρ در حدیثی می‌فرماید:

«أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلُحَتْ صَلحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلاَ وَهِيَ الْقَلْبُ»[۲].

«بدانید در بدن عضو صنوبری شکلی وجود دارد که هرگاه اصلاح شود تمام وجود اصلاح و هرگاه به فساد گراید تمام بدن فاسد شود، بدانید که آن عضو قلب است».

---

(1)- الإستعداد ليوم المعاد: 12.

(2)- صحيح مسلم: 144.

چنانچه در این حدیث شریف آمده لازم است قبل از هرچیز اصلاح و پاکسازی را از قلب آغاز کنیم.

محمد بن فضیل بلخی / می‌گوید: تعجب می‌کنم از کسی که کوه و بیابان‌ها را می‌پیماید تا به خانهٔ خدا شرفیاب شود، چرا که در آنجا آثار انبیاء هست، ولی نزدیکترین راه را که همانا راه دل است، در پیش نمی‌گیرد؛ دلی که آثار و نشانه‌های خداوند در آن وجود دارد.

4- پاکسازی کامل

رسول خدا ρ می‌فرماید: «اگر درون انسان پر از خونابهٔ زخم شود و آن را فاسد کند، بهتر از آن است که پر از شعر شود»[1].

امام ابن القیم تعلیقی بر این حدیث نوشته و می‌گوید: رسول اکرم ρ برای ما بیان فرموده است که درون انسان همچنانکه می‌تواند مملو از شعر شود، همانطور می‌تواند لبریز از شک و شبهه و خیالات و اوهامی شود که اصلا وجود ندارند، یا پر از علومی شود که منافعی را در برندارد و یا افسانه‌ها و سخنان معمولی و بی‌فایده آن را پر کند و به اینگونه مسائل مضر و زیانبار انباشته شود، اگر حقایق قرآن و علوم آن که مایهٔ سعادت اوست بدو روی آورد و در آن جایی نیافت و از آن استقبال به عمل نیامد، دور شده و به محلی دیگر روی خواهد آورد. همچنان اگر قلبی را که پر از مسائل منافی با قرآن باشد مورد نصیحت قرار دهی و دریچه‌ای برای ورود کلام خدا در آن نباشد، از پذیرش آن نصایح سرباز زده و آن نصایح به راه دیگری خواهد رفت.

شاعر گوید:

نَـزِّهْ فُـؤادَكَ مِـنْ سِـوانَا تَلْقَنَـا
فَجَنَابُنَـا حِـلٌّ لِكُـلِّ منـزه

«قلب خود را از غیر ما پاکیزه دار تا ما را ملاقات کنی، چون محضر ما جایگاه هر قلب پاک و پاکیزه‌ای است».

---

(1)- بخاری: 10 / 453.

تا زمان ظاهرشدن آثار و نشانه‌های عملی تربیت، باید این عضو صنوبری را از هرآنچه که با فرامین وحی در تضاد است پاکیزه کرد؛ زیرا وحی با چیزی که مخالف آن باشد درنمی‌آمیزد. وحی مانند سایر کلمات نیست، زیرا وحی در جایی که قدسیت آن را نداشته باشد استقرار نمی‌یابد.

پاکسازی قلب از آنجا که در سراسر عمر باید مورد توجه قرار گیرد، بسیار طاقت‌فرساست. این پاکسازی در واقع همان مجاهدت و تزکیه‌ای است که به اذن خدا رستگاری دنیا و آخرت را به دنبال دارد. این مجاهدت مانند یک عمل جراحی نیست که غده‌ای را از بدن بیرون آورده و چیزی دیگر را جایگزین آن کنیم، بلکه عبارت از مبارزه‌ای بس مشقت‌بار و طولانی با نفس و هوی و هوس و نیز با همهٔ جاذبه‌های دنیایی و نیروهای اهریمنی است.

در روند پاکسازی قلب باید با همهٔ این نیروها به ستیز پرداخت و هر اندازه عزم و استقامت در برابر این موانع و مشکلات صرف شود به همان اندازه هم پیروزی به دست خواهد آمد و عمل پاکسازی قلب قرین موفقیت خواهد شد؛ در غیر این صورت نیروهای اهریمنی بر قلب مستولی شده و روز به روز بیشتر آن را غرق در گناه و تباهی می‌کنند، در نتیجه قلب بصیرت خود را از دست می‌دهد و همهٔ موازین و معیارها را زیر پا گذاشته و می‌گذرد؛ و وقتی چنین مهری بر قلب زده شد، قدرت تشخیص خوب و بد را از دست می‌دهد و پس از آن تابع هوا و هوس می‌شود.

پاکسازی قلب زمانی قرین موفقیت می‌شود که از غیر خدا تهی شود، زیرا چنانچه اشاره شد، وحی با باطل همجوار نمی‌شود. عبدالله بن مبارک در این باره می‌گوید: «اگر انسان از درون خود صد چیز نامطلوب را بیرون آورد، و تنها یک مورد را باقی بگذارد از متقین محسوب نمی‌گردد، و اگر از صد چیز پرهیز داشته باشد و تنها در برابر یک مورد پرهیزگار نباشد، پارسا به حساب نمی‌آید، و هرکس تنها یک خصلت جاهلی در وی باشد در زمرهٔ جاهلین است، مگر فرمودهٔ خدای متعال خطاب به نوح را نشنیده اید که چون نوح گفت:

﴿إِنَّ ٱبۡنِي مِنۡ أَهۡلِي﴾ (هود: 45).

«فرزندم جزو خانوادۀ من است».

﴿إِنِّيٓ أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ ٱلۡجَٰهِلِينَ ٤٦﴾ (هود: 46).

«من شما را نصیحت می‌کنم از زمرۀ جاهلان نباشید».

5- استقامت و پایداری برحق

پاک‌کردن قلب و زدودن امراض از آن باید استمرار یابد و هیچگاه متوقف نشود تا کاملاً قلب پاکیزه گردد، چون کمترین سستی در این کار به نفسی فرصت دوباره می‌دهد تا بار دیگر همۀ کوشش‌های پیشین را بی‌نتیجه بگذارد و هوی را بر شخص حاکم و او را به ذلت و اسارت بکشاند.

خداوند کسانی را ستایش می‌کند که بر این راه سخت و دشوار استقامت می‌ورزند، و می‌فرماید:

﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَبۡشِرُواْ بِٱلۡجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمۡ تُوعَدُونَ ٣٠﴾ (فصلت: 30).

«به درستی آنان که اعلام کردند که پروردگار ما الله است، و بر این راه استقامت ورزیدند، ملائکه بر آنان نازل شده و به اینان مژده می‌دهند که نترسید و اندوهگین نباشید، و مژده باد شما را به بهشتی که وعده داده شده اید».

در حقیقت خداوند به رسول خود امر فرموده که بر این شاهراه استقامت ورزد تا کار پاکسازی قلب کامل شود:

﴿فَٱسۡتَقِمۡ كَمَآ أُمِرۡتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطۡغَوۡاْۚ إِنَّهُۥ بِمَا تَعۡمَلُونَ بَصِيرٞ ١١٢﴾ (هود: 112).

«استقامت کن، آنگونه که به تو امر شده است همراه با آنان که با تو هستند، و طغیان نکنید بدرستی که خدا بر اعمال شما نظارت دارد».

بدین شیوه صحابۀ کرام ψ این آیه را در میدان عمل اجرا کرده و محتوی آن را به درستی فهمیدند.

امیرالمؤمنین عمر بن خطاب τ می‌گوید: استقامت عبارت از این است که بر امر و نهی استقامت کنید، نه این که همچون روباه حیله‌گر در راه به این سو و آن سو بنگرید و منحرف شوید.

6-ترس از پایان راه

عاقبت‌نگری و ترس از سرنوشت بد در کار تربیت ضروری است تا همواره انسان هوشیار باشد که کار پاکسازی قلب را دنبال کند و بر آن ثابت و استوار بماند؛ زیرا هرگاه آدمی به سرانجام کارها بیندیشد، از هدرشدن وقت جلوگیری می‌کند و به ادامۀ پاکسازی قلب خود مبادرت می‌ورزد تا مبادا اجل فرا رسد و او هنوز از بقایای چرکین امراض نفسی به خود می‌پیچد.

لحظات پایان زندگی آنقدر جانکاه و تلخ است که حتی خواب و استراحت را بر بزرگمردان راه حق هم حرام می‌کند، آنها با وجود کثرت عبادت و خشوع و انفاق و نماز شب و روزه مغرور نمی‌شوند، چون از پیامبر خود شنیده اند:

«**إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بَخَواتِيمِهَا**»

«اعتبار اعمال بستگی به آخر آن دارد»

و این فرموده برخوف آنان از خدا بیشتر می‌افزاید.

آنچه گفتیم از مهمترین ملاحظات تابعین پیرامون روش تربیت نفس بود.

فصل چهارم
اصول و روش تربیت نفس

1- ترس از خدا و مهارکردن نفس.
2- تمرین دادن نفس بر صبر.
3- مبارزه با نفس.
4- پرهیز از بخل.
5- توکل.
6- محاسبهٔ نفس.
7- تقرب بیشتر.
8- تمرین بر تدبر.
9- حفظ جوارح.
10- ربط دادن دنیا به آخرت.
11- مدارا با نفس.
12- برادری.
13- چند شیوهٔ گوناگون.
14- دعا و مناجات.

روش‌های تربیت و راه‌های گوناگون آن نزد تابعین بسیار بوده است، نمونه‌هایی که در اینجا به آن اشاره می‌شود بخشی از آنها است. این راه‌ها مبتنی بر برداشت ایشان از قرآنکریم و سنت پیامبر ρ و تطبیق آن دو منبع فیاض است، آنان هر راه و روشی را که ارائه کرده اند منبعث از آن دو چشمهٔ زلال و گوارا است، اساس این روش‌ها بر تصفیهٔ قلب از بیماری‌های درونی استوار است، همچنانکه رسول اکرم ρ می‌فرماید:

«**أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلحَتْ صَلحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلاَ وَهِيَ الْقَلْبُ**»(1).

حافظ ابن حجر می‌فرماید: قلب امیر بدن است و صلاح آن صلاح بـدن و فسـاد آن فسـاد بدن را به دنبال دارد.

تابعین هر گناهی را علتی برای بیماری قلب می‌دانستند و این روش‌هـا را جهـت درمـان و تقویت آن در مقابل آنها توصیه کرده اند.

امام ابن القیم می گوید: دل مانند تن بیمار می‌شود و شـفای آن در توبـه و پرهیـز اسـت، و مانند جسم عریان می‌شود و لباس آن تقـوی اسـت، و گرسـنه و تشـنه مـی‌شـود و خـوردن و آشامیدن آن شناخت و محبت و توکل و انابت و خدمت است.

درمان‌هایی که امام ابن القیم به آنها اشاره می کند جز با جهاد سخت و دشـوار بـا نفـس و مبارزه با هوی و شیطان و با همـۀ جاذبـه‌هـای دنیـوی از قبیـل زرق و بـرق و زیبـایی‌هـای آن حاصل نمی‌شـود. مـواردی کـه ذکـر شـد بنیـان‌هـای اساسـی تربیـت تـابعین اسـت. خداونـد می‌فرماید:

﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا﴾ (عنکبوت: 69).

«و آنان که در راه ما جهاد کنند، همانا راه‌های خود را به آنان نشان خواهیم داد».

امام ابن القیم می گوید: خدای سبحان هدایت را به جهاد پیوند می‌دهد. بنابراین، کاملترین انسان‌ها در هدایت موفقترین آنان در جهاد می‌باشند. و واجب‌تـرین جهـاد، جهـاد بـا نفـس و جهاد با هوی و جهاد با شیطان و جهاد با دنیا است، و هرکس این چهـار نـوع جهـاد را در راه خدا انجام دهد، خداوند به پاس این جهاد و تلاش مبارک او را به سوی راه‌های خود هدایت می کند؛ راه‌هایی که او را به رضای خدا و بهشت جاوید نایل خواهد ساخت. هرکس جهاد را ترک کند به همان مقدار هدایت پروردگار را از دست خواهد داد.

پس از مبارزۀ سخت با نفس و به دسـت‌آوردن درمـان‌هـایی کـه امـراض قلبـی را از بـین می‌برند، آثار بهبودی قلب ظاهر نمی‌شود، مگـر ایـن کـه انسـان در نهـان و آشـکار صـادق و

(1)- فتح: 1 / 126.

راستگو باشد. امام ابن الجوزی چه زیبا فرموده است: «در باطنِ خود راست باش تـا در ظـاهر به آنچه که دوست داری دست یابی».

برای آشنایی با راه و روش تربیتی تابعین ψ از روش آنهـا اسـتمداد طلبیـده و مـواردی را متذکر می‌شویم:

1- ترس از خدا و مهار نفس

خداوند می‌فرماید:

﴿وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ۝٤٠ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ۝٤١﴾ (نازعات: 40 – 41).

امام قرطبی در تفسیر این آیه فرموده است: «خـوف از مقـام خـدا یعنـی تـرس از خـدا بـه هنگام ارتکاب معصیت و ترک فوری آن. و نهی نفس از هوی: به معنی زجر و تـوبیخ آن بـر ارتکاب محارم است»[1].

ابن مسعود از دوره‌ای که پس از وی می‌آید، به خدا پنـاه مـی‌بـرد؛ چـرا کـه در آن دوره دولت و قدرت در دست هوی و هوس است، وی می‌گوید: «شما در زمـانی قـرار داریـد کـه حق بر هوی حکومت می‌کند، ولی روزگاری خواهد رسید که هوی برحق حکومت خواهـد کرد و از دیدن چنین روزگاری به خدا پناه می‌برم».

تابعین خوف را چنین تعریف کرده اند: «خـوف عبـارت اسـت از دلهـره و تـرس قلبـی از خدا، آگاهی تمام از احکام پروردگار، و فرارکردن قلب از ارتکاب معصیت در هنگام تمایل به سوی گناه»[2].

بنابراین، ترس سه قسم است:

1- ترس از خدا.

2- ترس از رخدادن حوادث و عقوبت‌های خدا در دنیا و آخرت.

---

(1)- قرطبی: 19 / 2088.

(2)- تهذیب المدارج: 269.

3- ترس از ارتکاب معصیت.

البته ترس دارای اقسام دیگری نیز هست که اغلب از این سه نوع سرچشمه می‌گیرد؛ مانند ترس از حوادث دردناک قیامت، ترس از حساب و کتاب، ترس از عدم پذیرش اعمال، ترس از سرنوشت بد و ... .

ترس از خدا اساسی‌ترین عامل در جلوگیری از ارتکاب اموری است که آدمی را به سوی معاصی می‌کشانند، و بدون ترس از خدا ممکن نیست انسان بتواند نفس خود را در مقابل هوی و هوس کنترل کند.

سید / می‌گوید: «کسی که از ایستادن در پیشگاه خدا هراس داشته باشد، اقدام به معصیت نمی‌کند، و اگر بر معصیت اقدام کند به خاطر ترسی که از پیشگاه خدا دارد، فوراً پشیمان شده و توبه و استغفار می‌کند و به دایرۀ بندگی برمی‌گردد.

جلوگیری از غلبه یافتن شهوات نفس مرکز دایرۀ اطاعت و فرمانبرداری است. تنها انگیزۀ نیرومند در هر طغیان و تجاوز و معصیتی تبعیت از هوی و هوس است. اساس همۀ گرفتاری‌ها و سرچشمۀ تمامی شرور و مفاسد هوی است، بیشتر انسان‌ها در دام هوی و هوس گرفتار می‌شوند. علاج جهل سهل است. ولی هوی و هوسی که بعد از آگاهی و علم حاصل می‌شود، چنان آفت کشنده‌ای است که جز با جهاد و مبارزۀ سخت و دشوار نمی‌توان آن را علاج کرد.

خوف از خدا دژی استوار در مقابل هجوم شدید هوس است و جز با ابزار ترس از خدا بسیار کم می‌توان در مقابل خواهش‌های نفسانی مقاومت کرد[1].

هوی و هوس نفس آنچنان شدید است که عقل را کور و آن را اسیر می‌کند. به همین سبب انسان برای رهایی از هوی نیازمند قدرت و نیروی زیادی است که این قدرت و نیرو تنها به وسیلۀ ترس از خدا و ترس از رسوایی روز قیامت، و ناکامی در دنیا و آخرت حاصل می‌شود. تابعین – رحمهم الله – اینگونه نفس خود و پیروان را بر اساس ترس از خدا تربیت می‌کردند. آنها همزمان رهروان را به عفو و رحمت خدا امیدوار می‌ساختند.

---

(1)- فی ظلال: 6 / 3818.

طبیعت نفس خواهان آن است که از هر قید و بندی آزاد باشد، اگرچه این قیود قوام و دوام نفس را در پی داشته باشد، به همین خاطر نفس به طور دایم نیازمند تمرین صبر است تا راست و وارسته شده و برای جهاد و مبارزه با هواهای نفسانی و انهدام آن مطیع و آماده شود.

2- تمرین نفس بر صبر

خداوند می‌فرماید:

﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥۖ وَلَا تَعۡدُ عَيۡنَاكَ عَنۡهُمۡ﴾ (کهف: 28).

«با کسانی باش که صبحگاهان و شامگاهان خدای خود را می‌خوانند و رضای او را می‌طلبند، و چشمانت را از ایشان برای جستن زینت حیات دنیوی برمگردان».

امام مسلم از سعد بن ابی وقاص τ چنین نقل می‌کند: ما شش نفر در محضر رسول خدا ρ بودیم، مشرکین به حضرت گفتند [که] اینها را از اطراف خودت دور کن تا در مقابل ما جسارت نکنند. آن شش نفر عبارت بودند از من و ابن مسعود و یک مرد از هزیل و بلال و دو مرد دیگر که اسم ایشان را از یاد برده‌ام. با این گفتهٔ مشرکین به ارادهٔ خدا فکری در دل رسول الله ρ آمد، ولی خداوند آیهٔ فوق را نازل فرمود».

آنچه مهم است، گفتهٔ سعد بن ابی وقاص است که گفت: به ارادهٔ خدا در نفس رسول خدا ρ وسوسه‌ای پدید آمد. از این حدیث درمی‌یابیم که نفس همواره به بدی دستور می‌دهد و با التزام و تعهد و تقید سرِ سازگاری ندارد، بلکه خواستار افسار گسیختگی و بی‌قید و بندی است؛ هرچند که این قید و بند نفعی برای وی در دنیا و آخرت دربر داشته باشد. نفس دوست ندارد هیچ احدی به وی امر کند که خوشایند او نیست و او را محدود کند، به همین علت نفس اهمال و راحت‌طلبی را دوست دارد. در آیه‌ای که ذکر شد، مشاهده می‌شود که اشرف انسان‌ها که پیامبر بزرگوار است، مورد خطاب قرار می‌گیرد تا بر نفس خود تسلط داشته باشد و آن را به مصاحبت اصحاب و یاران فقیر وادارد.

یکی از معانی صبر حبس است. گو این که نفس زکیهٔ حضرت به ایشان گفت: نسبت به پیشنهاد بزرگان قریش چراغ سبز نشان داده و از اصحاب و یاران مستضعفی که در مجلس حضور دارند، کمی فاصله بگیر که ناگهان فرمان الهی آمد و به پیامبر دستور داد که خویشتن را با همان اصحاب فقیر و مستضعف مونس و ملازم سازد، هرچند که نفس به چیز دیگری تمایل داشته باشد. صبر از بارزترین راه‌های تربیت است؛ زیرا نفس را تا درجهٔ لوامه و مطمئنه بالا می‌برد و رسیدن به این مراتب در گرو تحمل مشقات و بازداشتن آن از تبعیت از هوی و هدر ندادن وقت است. نقل است که امام بشر حافی / همراه مردی در بیابان راه می‌رفت، رفیقش تشنه شد و به ایشان گفت: «شما از این چاه آب می‌نوشی؟» بشر گفت: «از چاه بعدی». هنگامی که به چاه بعدی رسیدند باز سؤال کرد؛ «از این چاه آب می‌نوشی؟» باز گفت: «از چاه بعدی». خلاصه اینگونه او را از این چاه به آن چاه وعده می‌داد. سرانجام روی به همراهش کرد و گفت: دنیا هم اینگونه سپری می‌شود.

امام ابن الجوزی در بارهٔ این رویداد می‌گوید: «هرکس این اصل را درک کند می‌تواند با ملاطفت نفس را از بسیاری از خواسته‌هایش باز دارد و وعدهٔ نیک به آن بدهد تا بر مشقات صبر پیشه کند. همچنانکه بعضی از سلف خطاب به نفس خود می‌گفتند: به خدا سوگند! این بازداشتن‌ها فقط به منظور دلسوزی و شفقت و گرفتارنشدن به عذاب الهی است.

ترس از عذاب الهی، یکی از عواملی است که اصحاب و تابعین را به صبر و کنترل نفس در مقابل خواسته و خواهش‌های آن وادار می‌کرد، نفسی که هیچگاه مایل نیست از آنچه که دوست دارد منع شود.

3- مبارزه با نفس

رسول اکرم ρ می‌فرماید:

«**حُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ**»[1].

«بهشت به دشواری‌ها و دوزخ به شهوات و خواهش‌های نفسانی پوشیده است».

---

(1)- بخاری: 11 / 274.

و در حدیث دیگری می‌فرماید:

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ»[1].

«بهشت را مشقات و سختی‌ها احاطه کرده و دوزخ را شهوات و خواست‌های نفسانی محاصره کرده است».

بنابر روایت بخاری، بهشت به وسیلۀ پرده‌هایی پوشیده شده است و این پرده‌ها از پوست و حریر و دیگر انواع پرده‌ها نیست، بلکه مشقات و ناملایمات به مثابۀ پرده‌هایی هستند که گرداگرد بهشت را پوشانده اند. این پرده‌ها زیاد و متعدد و در شکل و رنگ‌های گوناگون هستند؛ هر مصیبتی را رنگی و هر بلایی را نشانه‌ای است. فرد مؤمن تا همۀ این پرده‌ها را کنار نزند، ممکن نیست داخل بهشت شود. کنارزدن و دریدن این پرده‌ها را مبارزه با نفس می نامند. برای این کار زمانی بس طولانی لازم است که گاهی طول مسافت و دشواری دریدن این پرده‌ها، انسان را خسته می کند، در اینجا نفس صاحب خود را به اهمال و راحت‌طلبی و قانع‌بودن به عباداتی معیوب و ناقص تشویق می کند.

بنابر روایت مسلم گو این که بهشت حصار شده است و آن هم نه بوسیلۀ دیوارهای بتونی و آهنی بلکه به وسیلۀ مشقات و مصایبی که همچون دژهای مستحکمی آدمی را احاطه کرده اند و برای نیل به بهشت لازم است از این موانع گذر کرد و برای انهدام این دژها به هر وسیله‌ای متوسل شد که این کار را مبارزه با نفس می‌نامند. بنابراین، بدون کنارزدن پرده‌ها و خراب‌کردن موانع، رسیدن به بهشت امکان‌پذیر نیست. برای طی این مسیر و گذر از این موانع باید رنج راه را پذیرفت، چنانکه تابعین نیز در سراسر زندگی پر بارشان چنین کردند.

امام اوزاعی از تابعی بزرگوار عبدالله بن ابی زکریای خزاعی چنین نقل می کند: «بیست سال تمام در کنترل و معالجۀ زبانم کوشیدم تا سرانجام راست شد»[2].

و در روایتی دیگر می گوید: «بیست سال سکوت را تمرین کردم تا توانستم بر ارادۀ خویش پیروز شوم»[1].

---

(1)- صحیح مسلم: 2822.

(2)- الزهد: 168.

تابعی بزرگوار مُوَرِّق بن مُشمرِج عجلی در شرح حال خود گفته است: «بیست سال است که من در جستجوی چیزی هستم و هنوز به آن دست نیافته‌ام، ولی هرگز از جستجوی آن باز نخواهم ایستاد». گفتند ای ابوالمعتمر! در جستجوی چه چیزی هستی؟ گفت: «سکوت در برابر آنچه به من ربطی ندارد»[۲].

البته جهاد و مبارزه در راه تزکیهٔ نفس، در میان جمعی از تابعین به مراتب بیشتر بوده است: شیخ الاسلام حافظ بن محمد بن منکدر / که خود یکی از تابعین است می‌گوید: «چهل سال با نفس خود مبارزه کردم تا راست شد»[۳].

زاهد مشهور یوسف بن اسباط / می‌گوید: چهل سال است که هرچه نفسم خواسته است ترک کرده‌ام»[۴].

نفس هیچگاه تکالیف و مشقات را دوست نداشته و با آن سرسازگاری ندارد. ولی اگر ما خواهان بدست‌آوردن پاداش عظیم و اجر فراوانی باشیم که خداوند مقرر فرموده است، باید این راه را بپیمائیم؛ هرچند نفس ما را همراهی نکند، اما نفس تابعین آنان را همراهی می‌کرد. امام راسخ و استوار، امیرالمؤمنین، عبدالله بن مبارک / در این رابطه می‌گوید: «نفس انسان‌های صالح و وارسته با میل خود در کار نیک با آنان همکاری می‌کند، ولی نفس ما تنها از روی ناچاری با ما در کار نیک همکاری می‌کند و باید آن را مجبور و ناچار سازیم»[۵].

نفس را باید مجبور به گزینش راه خیر کنیم و اگر تمامی عمر را نیز صرف این کار کنیم باید آن را از شوائب شر پاک کرد.

اگر ابن مبارک/ در بارهٔ نزدیکترین نسل به اصحاب که همانا نسل تابعین است، اینچنین سخن می‌گوید، شکی در این نیست که دل‌های نسل کنونی بیشتر در برابر پذیرش حق

---

(1)- صفة الصفوة: 4 / 216.

(2)- صفة الصفوة: 3 / 250.

(3)- سير أعلام النبلاء: 5 / 355.

(4)- صفة الصفوة: 4 / 262.

(5)- صفة الصفوة: 4 / 145.

می‌ایستد، مگر این که با ممارستهای بسیار، راه تزکیه را از موانعی که مهمترین آنها بخل و خست است پاک نمود و نفس را وادار به همراهی حق کرد. چنانکه قرآنکریم در مواقع بسیاری بر این جنبه از تزکیهٔ نفس و زدودن این موانع تأکید بسیار دارد.

4- پرهیز از بخل

خداوند می‌فرماید:

﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفۡسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ ٩﴾ (حشر: 9).

«کسانی که از شر بخل خود در امان بمانند، رستگارانند».

امام قرطبی می‌گوید: شح و بخل مترادف هستند، ولی به روایت بعضی از لغت‌شناسان، شح دارای شدت بیشتری است، و در صحاح هم آمده است که شح، بخلی است توأم با حرص. و مراد از آیهٔ فوق: بخل در ادای زکات و همچنین اموری است که فرض نباشد، از قبیل صلهٔ رحم و مهمانداری و امثال آن. با توجه به این توضیح، کسی که در راه‌های فوق انفاق کند بخیل محسوب نمی‌شود، اما کسی که زکات را نپردازد و انفاق نکند بخیل است[1].

بنا بر تعریف کامل و شاملی که امام قرطبی از «شح» ارائه داد، شح در خودداری کردن از ادای زکات واجب و یا ندادن صدقات به فقرا و نیازمندان منحصر نمی‌شود، همانگونه که عوام الناس فکر می‌کنند، بلکه شامل انواع طاعات می‌شود و از این نوع بدتر بخلی است که آدمی را از انجام طاعاتی بازدارد که موجب تقرب به بهشت است.

شح از برجسته‌ترین صفات نفس است، زیرا انسان را از هرچیز که به خدا نزدیک کند بازمی‌دارد، اما از انفاق مال در راه شهوت و هرچیزی که او را از خدا دور کند باز نمی‌دارد. کسی که توانایی مبارزه با نفس را دارد و برخواسته‌های آن غلبه کند، به رحمت خدا نایل می‌شود و از رستگاران خواهد بود. نسل صحابه با این فهم و برداشت در دنیا زیستند و در تربیت نفس خود کوشیدند و به سوی حق شتافتند.

---

(1)- تفسیر قرطبی: 18 / 29 – 30.

تابعین این فهم و نگرش را از اصحاب دریافت کرده و به ما انتقال دادند. ابوالهیاج اسـدی گفته است: مردی را در حال طواف دیدم که این دعا را زمزمه می کرد:

«اللَّهُمَّ قِنِي شُحَّ نَفْسِي».

«پروردگارا مرا از بخل و حرص نفسم محافظت بفرما».

و چیزی دیگر را بر این دعا نیفزود. سبب را از وی پرسیدم؟ گفت: «هرگاه از بخـل نفـس در امان باشم، دزدی نمی کنم، مرتکب زنا نمی‌شوم و... نمی کنم» بعـداً دریـافتم کـه آن مـرد عبدالرحمن بن عوف بود[1].

ممکن نیست آدمی بدون توکل بر خدا در این امر موفق شود؛ زیرا فقط خدا است که بـر هرچیز قادر است و اوست توفیق‌دهندهٔ ما بر انجام طاعـات و عبـادت و هـم اوسـت دوسـتدار اهل ایمان و دشمن معاصی.

5- توکل

محمد بن عمران گفته: مردی از حاتم (اصم) سؤال کرد: توکـل شـما بـر چـه اساسـی اسـتوار است؟ او در جواب گفت: بر چهار خصلت:

1- یقین دارم که کسی نمی‌تواند روزی من را بخورد، به همین سبب نفسم مطمئن شد.

2- یقین دارم که هیچکس عمل من را انجام نمی‌دهد، به همین دلیل خودم مشغول به کار شدم.

3- یقین دارم که مرگ ناگهان خواهد رسید، پس من به سوی آن می‌روم.

4- یقین دارم که نمی‌توانم از چشم خدا پنهان بمانم، و به همین سبب از ذات بـاری شـرم می کنم.

مفسران در رابطه با توکل نظرهای متفاوت دارند، ولی چکیـدهٔ همـهٔ نظرهـای ایشـان ایـن است که توکل به معنی «ارجاع دادن امور به خداوند است» و آن یعنی ایـن کـه یقـین داشـته باشیم که خداوند بر همهٔ امور قادر است، و تمامی نیازها را برآورده می کند و ما فقط موظفیم

---

(1)- تفسیر قرطبی: 18 / 29 – 30.

اسباب آن را فراهم نماییم، اما به آن اسباب دل نبندیم، بلکه به پدیدآورندهٔ آن دلبستگی پیدا کنیم.

چهار خصلت که حاتم اصم ذکر کرده است فقط تعریف توکل نیست، بلکه پایه‌های مستحکمی هستند که بزرگان دین توکل را برآن بنیان نهاده اند.

پایهٔ اول- رزق و روزی: فرد مؤمن یقین دارد که خداوند روزی هر جنبنده‌ای را تعیین کرده است و تا رزقی که برای وی تعیین شده است نخورد نخواهد مرد، و یقین دارد که هیچ مخلوقی روزی دیگران را نخواهد خورد.

مسلمان در مسیر زندگی این حقایق را تجربه می‌کند و به اطمینان و آرامش قلبی می‌رسد؛ و از این که کسی دیگر روزی او را بخورد هراسی ندارد. اگر به ظاهر هم مقداری از روزی وی نصیب یکی دیگر شود، می‌داند که در ازل روزیِ وی نبوده است. اگر انسان به این درجه از آگاهی رسید، این بیانگر استواری ایمان او به رزاقیت خداوند است. این آگاهی و عقیده سنگ بنای توکل است؛ زیرا آنچه انسان‌ها را بیشتر به خود مشغول می‌کند قضیهٔ روزی و زندگی است، یکی به خاطر کسب روزی زیاد و ثروت فراوان، به بسیاری از واجبات خلل و خدشه وارد می‌سازد و جان خود را فدا می‌کند و بعضی هم خود را به نحوی گرفتار کسب روزی می‌کنند که واجبات را به کلی فراموش می‌نمایند. هردو دسته تا آخرین لحظات زندگی بیدار و پشیمان نمی‌شوند و آن موقع پشیمانی دیگر سودی برایشان نخواهد داشت.

پایهٔ دوم- عمل: توکل بر خدا در کارهای نیک بهترین نوع توکل است، چون کسی که دست به کار نیک می‌زند به جز خوشنودی پروردگار هدفی دیگر ندارد. انسان وقتی که احساس کند کسانی هستند که کارهای دنیوی او را انجام دهند، چندان جدیتی از خود نشان نمی‌دهد و کسالت و تنبلی او را فرا می‌گیرد. اما چنین معامله‌ای در مورد اعمال اخروی ممکن نیست؛ زیرا هیچکس توانایی انجام تکالیف دینی و کارهای دیگران را ندارد. چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿لَّيۡسَ لِلۡإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ٣٩﴾ (نجم: 39).

«انسان را پاداشی نیست، مگر آنچه خود کرده است».

دین حقیقتی است که نمی‌گذارد انسان مؤمن در حیات خود هیچ فرصتی را بـرای تقـرب به خدا و دوری از عذاب او از دست بدهد، و نمی‌گذارد کاری از کارهای واجب خود را به تأخیر اندازد، زیرا هیچکس نمی‌تواند به جای او اقدام به ادای آن کند.

پایۀ سوم- مرگ: این پایه محکمی با پایۀ دوم (عمل) دارد؛ زیرا هنگامی که مؤمن یقـین دارد مرگ بدون اعلام قبلی خواهد آمد، هرلحظه آمـادگی دارد و سـعی مـی‌کنـد بـا اعمـال بیشتر به استقبال آن برود، چون مرگ ناگهان خواهد رسید. این آمادگی جز از راه یاد مـرگ به دست نمی‌آید. امری که رسول خدا ρ به ما امر کرده است که هرچه بیشتر از آن یاد کنیم: «**أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَاتِ**»[۱].

«زیاد یاد مرگ کنید، مرگی کـه همـۀ لذایـذ را نـابود کـرده و آن را بـه کـام انسـان تلـخ می‌کند».

چون مرگ فرا رسد، چنین کسانی توشۀ آن روز را آماده کرده، و در عالم برزخ و هنگام برپایی قیامت و احوال و اهوال آن به تشنگی و گرسنگی گرفتار نخواهند شد.

قتاده از تابعی بزرگوار امام مُطَرِّف بن شخیر نقل می‌کند که گفته است: «مرگ لذات اهل نعمت را تباه کرده است، بیائید نعمتی را بطلبید که فنا ندارد»[۲].

پایۀ چهارم- مراقبت: ممکن نیست مؤمن به صورت شایسته بر خدا توکل کند، مگر این که پیوسته خدا را بر گفتار و کردار خود ناظر بداند، و از این کـه کـار خـود را بـه غیـر خـدا محول نماید شرم کند، و ایمان کامل داشته باشد که خدا قدرت کامل دارد و می‌توانـد تمـام نیازهایش را برآورده سازد، زیرا وقتی انسان به غیر از خدا روی می‌آورد که قلبش را ابرهای غفلت پوشانده باشد. و این احساس که خدا بـر اعمـال مـا نـاظر و مراقـب اسـت از مهمتـرین پایه‌های توکل محسوب می‌شود. خداوند می‌فرماید:

---

(1)- ترمذی.

(2)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 191.

﴿مَا يَكُونُ مِن نَّجْوَىٰ ثَلَٰثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَآ أَدْنَىٰ مِن ذَٰلِكَ وَلَآ أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا۟ ۖ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا۟ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ﴾ (مجادله: 7).

«هیچ سه رازکننده‌ای نیستند، مگر آن که خداوند چهارمی آنهاست و نه هیچ پنج نفری مگر این که خداوند ششمین آنهاست و نه کمتر از آن و نه بیشتر، مگر این که خداوند با آنهاست هرجا که باشند، سپس در روز قیامت کارهایی را که در دنیا کرده اند به آنها خبر می‌دهد و خداوند بر همه چیز داناست».

آیه توجه مؤمنان را بر مراقبت نفس به عنوان یک اصل اساسی جلب می کند تا به غیر خدا روی نیاورند. مراقبت مستمر، مؤمن را از باور و اعتماد به سایر نیروها بی‌نیاز خواهد کرد. این ایمان و عقیده هنگامی متبلور می‌شود که انسان به مرض خطرناکی گرفتار شود و برای علاج و رهایی از آن به پزشکان متخصص مراجعه کند، همهٔ آنها به عمل جراحی آن رای دهند. در چنین لحظاتی است که توکل معلوم می‌شود که آیا این مریض فقط به ذات الهی متکی است یا این که توکلش متوجه دو جاست یا اصلاً تمام اعتماد و توکلش را بر بشر منحصر کرده است. اهمیت مراقبت در اینجا ظاهر می‌شود. آنکس که پیوسته خدا را مراقب خود بداند از این که حتی یک لحظه خود را به غیر از او محول نماید، شرم می کند و همیشه چنین زمزمه می‌نماید:

«**اللهم أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين**».

«پروردگارا! همه امور مرا اصلاح کن و از تو می‌خواهم که حتی یک لحظه مرا به نفس خودم واگذار نکنی».

«**اللهم لا حول ولا قوة إلا بالله**».

«خداوندا! پرهیز از انحراف و توفیق انجام عبادت تنها در دست توست».

و اگر هم به طبیب مراجعه می کند، بنا به دستور شرع است، زیرا برای هر امری سببی وجود دارد، و توکل یعنی این که مومن به آفریدگار سبب متصل شود نه به سبب.

بدین ترتیب تابعین خود را متوکل بار می‌آوردنـد و ایـن در حقیقـت بخشـی از ایمـان بـه خدای سبحان است، و این طور نسبت به خداوند حسن ظن داشتند و خدا نیـز در حـق ایشـان آنگونه بود که ظن داشتند.

زمانی انسان می‌تواند این معنی و مفهوم ژرف را از توکـل اسـتنباط کنـد کـه نفـس را بـر تمامی خطرات و وسوسه‌هایش محاسبه کند و آن را از هر لغزش و انحرافی مصون دارد.

6- محاسبهٔ نفس

متهم‌کردن نفس: محاسبهٔ نفس شیوه‌های گوناگونی دارد؛ یکی این که هر از چند گاهی بـه صورت پراکنده و در زمان‌های معینی نفـس را بـه محاسـبه بکشـانید. دیگـر ایـن کـه جـرایم کوچک و بزرگ را از نفس بازخواست کنید؛ به گونه‌ای که فرد مومن خود را بر هر خطـا و اشتباهی محاسبه کند. در این صورت نفس تبدیل به نفس لوامه‌ای می‌شود که خداوند سبحان بدان قسم خورده است. البته باید بدانیم که پیش زمینهٔ چنین محاسبه‌ای آگـاهی از تحرکـات نفس و متهم‌کردن آن است. این شیوه تنها راه محاسبهٔ نفس می‌باشد. نقل است که عابد پارسا ابوسلیمان دارانی هنگامی که احمد بن الحواری را دید به وی گفت: «من فلان و فلان را قلباً دوست ندارم»، دارانی در جواب او گفت: من هم قلبـاً آنهـا را دوسـت نـدارم، ولـی شـاید از دیدگاه قلب خود به آنان نگریسته ایم، من مـی‌ترسـم در وجـود مـا خیـری نباشـد، و خـدای ناکرده صالحان را دوست نداشته باشیم»[1].

آری! این کلام هشـداری اسـت بـه دعـوتگران ایـن روزگـار کـه از دعـوتگران صـالح و شایسته به نیکی یاد نمـی‌کننـد و در برخـورد بـا آنـان از حـدود ورع و ادب و راسـتی خـارج می‌شوند، تنها به این دلیل که با ایشان همفکر نیستند، آنان متوجه صفات زشت و نکوهیده‌ای نیستند که قلب‌هایشان را از همه خوبی‌ها تهی کرده است.

---

(1)- صفة الصفوة: 4 / 232.

دارانی دعوتگران را توصیه می کند که نکند فقط همراهان و همفکران حزبی و تشکیلاتی خود را دوست داشته باشند و انسان‌های صالح و شایسته‌ای را که در خارج از دایرهٔ حزب آنان قرار دارند، دوست نداشته باشند.

دعوتگران امروزی باید این شجاعت را از امام دارانی یاد بگیرند که قبل از همه خود را باید متهم کرد، تا بتوان نفس را به محاسبه کشید. در غیر این صورت دچار خود بزرگ‌بینی می‌شوند و نمی‌توانند کاستی‌های خود را ببینند، در نتیجه زشتی‌های ایشان انباشته شده و ناخودآگاه از جادهٔ شریعت گمراه می‌شوند.

دشمن نادان: اگر امام دارانی ابن ابی الحواری را از این مسئله آگاه می‌سازد، یحیی بن معاذ نیز جمعی از پیروان خود را چنین مورد خطاب قرار می‌دهد: «یکی از مصادیق سعادت و خوشبختی انسان این است که دشمن دانا داشته باشد؛ ولی دشمن من نادان و جاهل است». پرسیدند: دشمن شما کیست؟ گفت: «نفس که حاضر است بهشت و تمام نعمت‌های آن را به یک لحظه شهوت بفروشد»[۱]. وسوسه‌های نفس، زیبایی‌های ظاهری دنیا و شهوات را پیش چشم انسان آراسته و گناه را در نظر او کم جلوه می‌دهد. پس مؤمن باید با نفس اماره مبارزه کند؛ نفسی که لذاید بهشت را به کلی فراموش کرده و لذت‌های زودگذر دنیا را درنظر انسان برجسته می کند؛ تا جایی که امام یحیی بن معاذ این چنین می گوید، وگرنه شخصی همچون او هرگز حاضر نیست نعمت‌های جاویدان بهشت را به بهای ارضای شهوات بفروشد. زیرا وی به خوبی فهمیده بود که محاسبهٔ بدون توجه به کاستی‌های آن امکان ندارد.

بیداری همیشگی: تابعین – رحمهم الله – اینگونه در محاسبه و محاکمهٔ نفس خود هوشیار بودند، و هیچ روزنه‌ای را برای آن باز نمی‌گذاشتند تا آنها را از این طریق از صراط مستقیم خارج کند. کنانة بن جبله سلمی در شرح حال تابعی بزرگوار بکر بن عبدالله مزنی نقل می کند: «بکر بن عبدالله گفت: هروقت یکی را بزرگوارتر از خودت دیدی چنان فرض کن که او از ناحیهٔ ایمان و عمل صالح از تو بهتر بوده و بدین خاطر است که بر تو سبقت گرفته است. و هرگاه یکی را کوچکتر از خودت دیدی، چنان تصور کن که تو به وسیلهٔ گناه و

(1)- صفة الصفوة: 4 / 94.

معاصـی از وی سـبقت گرفتـه‌ای و او بهتـر از تـو اسـت و هر گـاه برادرانـت تـو را گرامـی می‌داشتند، فرض کن که این اکرام و احترام فضـل خداونـد اسـت و اگـر از ایشـان قصـوری نسبت بـه خـودت دیـدی، فـرض کـن کـه ایـن جـزای گناهیسـت کـه خـودت مرتکـب آن شده‌ای»[1].

آری! آنان اینگونه نفس خود را در همهٔ حال کنترل می‌کردنـد و فرصـت عـرض انـدام و نفس‌کشیدن به آن نمی‌دادند؛ زیرا در این حالات زمینه برای خود بـزرگ‌بینـی نفـس فـراهم مـی‌شـود، ولـی نسـل هوشـیارِ تـابعین هیچگونـه صـحنه‌ای را بـرای مـانور دادن نفـس بـاقی نمی‌گذاشتند.

نوعی دیگر از محاسبه: کسی گمان نکند که نفس را فقط به خاطر ارتکـاب معاصـی باید محاسبه کرد، بلکه این محاسبه حتی شامل طاعات هم می‌شود. و آن زمانی است که بـیم آن وجود داشته باشد که عبادات تأثیر بدی بر استقامت و استواری انسان بـر راه خـدا برجـای بگذارد و وی را گرفتار غرور و خودبزرگ‌بینی و عجب کند. ابراهیم بن اشعث نقل می‌کنـد که فضیل بن عیاض خطاب به من گفت: چه تضمینی وجـود دارد کـه بـه سـبب همـان عمـل نیکی که انجام داده‌ای مرتکب نافرمـانی خـدا نشـده باشـی و آن عمـل موجـب مسدودشـدن دروازهٔ رحمت خدا به روی تو نشده باشد؟ در حالی که بی‌محابا می‌خندی، در چنـین حـالتی سرنوشت خود را چگونه می‌بینی؟»[2].

هرچند با توبه و استغفار درگاه رحمت به روی بنده وی بسته نمـی‌مانـد ولـی ایـن گفتـهٔ فضیل از حساسیت و هوشیاری شدید آن نسل در برابر نفس حکایت می‌کند کـه مبـادا نفـس سرکش، آنان را به سوی آتش سوزان دوزخ بکشاند.

رهبران و طلایه‌داران آن نسل، حتی یک لحظه بـا نفـس خـود تسـاهل نداشـته انـد، چـون ایشان خوب می‌دانستند که هرگونه تساهلی تربیت نفس را دشوارتر می‌کنـد. بـه همـین دلیـل است که رابعهٔ عدوی از بستر خواب برمی‌خیزد و خطاب به نفس می‌گوید: «ای نفس! چقـدر

---

(1)- صفة الصفوة: 3 / 248.

(2)- صفة الصفوة: 2 / 241.

می‌خوابی؟ و کی از خواب برمی‌خیزی؟ می‌ترسم چندان بخوابی که فقط شیپور روز قیامت تو را از این خواب گران بیدار کند»[۱].

رابعۀ عدوی رحمها الله نفس خود را فقط به خاطر گناه و معاصی سرزنش نمی‌کرد، بلکه او نفس خود را محاسبه می‌کرد تا عمل بیشتر و عبادت بهتر انجام دهد. وی همچنین نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبادا به خاطر انجام طاعات فراوان دچار غرور شود.

مثالی برای نفس: امام و پیشوای تابعی، ابراهیم تیمی نفس را با استفاده از روش «تمثیل» که جدا از سایر روشها است، به محاسبه می‌کشاند. او یک بار فرض را بر این می‌نهاد که از بهشت و نعمت‌های آن برخوردار است و بار دیگر تصور می‌کرد که به آتش جهنم و عذاب سخت آن دچار شده است، لذا می‌گوید: ابتدا تصور کردم که در بهشتم و از میوه‌ها و سرچشمه‌های گوارای آن می‌خورم و می‌نوشم و با حورعین آن سرگرم بزمم، سپس خود را چنان تصور می‌کنم که در دوزخم و از زقوم می‌خورم و از خونابه می‌نوشم، و دست و پایم با غل و زنجیر بسته شده است. به نفس می‌گویم: ای نفس! از من چه می‌خواهی؟ در جواب می‌گوید: می‌خواهم به دنیا بازگردم و عمل نیکو انجام دهم. می‌گویم حالا در جایی هستی که آرزوی آن می‌کردی. پس عمل نیکو انجام بده»[۲].

این نوع محاسبه، آن تابعی بزرگوار را واداشت تا بر عبادت خود بیفزاید و چون به سجده می‌رفت، آنقدر صمیمانه آن را طولانی می‌کرد که گنجشک‌ها به گمان این که تنۀ خشکیده درخت است برآن می‌نشستند و بر او نوک می‌زدند[۳].

وی با این همه عبادت، دائماً در هراس بود و نفس خود را محاسبه می‌کرد که مبادا گفتارش مطابق رفتارش نباشد؛ تا جائی که می‌گفت: «هرگاه گفته‌هایم را با اعمالم مطابقت می‌دهم می‌ترسم رفتارم، گفتارم را تکذیب کند»[۴].

(1)- صفة الصفوة: 4 / 30.

(2)- صفة الصفوة: 4 / 30.

(3)- محاسبة النفس تأليف ابن أبي الدنيا ص 26، دارالكتب العلمية.

(4)- سير أعلام النبلاء: 5 / 61.

با استفاده از این محاسبه است که عمل استمرار می‌یابد و برآن افزوده می‌شود، و نفس از انحراف و لغزش در امان می‌ماند.

7- تقرب بیشتر

نسل تابعین در بعد تزکیه و تهذیب به اوج رسیدند و در این زمینه پیشتاز و طلایه‌دار هستند، آنان همواره این آیه را زمزمه می‌کردند:

﴿وَٱجۡعَلۡنَا لِلۡمُتَّقِينَ إِمَامًا ۝٧٤﴾ (فرقان: 74).

«پروردگارا! ما را پیشوای پرهیزگاران قرار ده».

آنان قبول نداشتند که همچون عوام و نادانان و سفیهان باشند، بلکه همیشه از سؤال خدا در روز قیامت هراس داشتند، تابعین آگاه بودند که خداوند از ایشان از علمی که فرا گرفته و به دیگران آموخته اند و این که چقدر بدان عمل کرده اند، سؤال خواهد کرد.

یکی از بزرگ مردان تبار تابعین سفیان بن عیینه است که می‌گوید: «اگر روز من با روز سفیه و شب من با شب نادان تفاوت نداشته باشد، پس من به آن علم که آموخته‌ام عمل نکرده‌ام»[1].

معلی بن زیاد از تابعی بزرگوار عامر بن عبد قیس نقل می‌کند که وی بر خود نذر کرده بود در روز بسیار نماز بخواند، هرگاه نماز عصر را می‌خواند، می‌نشست در حالی که دو ساق او در اثر ایستادن زیاد در نماز ورم کرده بود، می‌گفت: «ای نفس! برانجام این عبادت مأمور شده‌ای، و برای این امر آفریده شده‌ای، پس چندی نمانده که مشقت سپری شود. و خطاب به نفس خود می‌گفت: برخیز ای مرکز همهٔ بدیها! به عزت خدا سوگند، تو را مانند شتر می‌رانم، و اگر قدرت داشتم نمی‌گذاشتم بوی گندیدهٔ تو زمین را آلوده کند». آنگاه مانند ماری که بر آتش افتاده است بر خود می‌پیچید و برمی‌خاست و فریاد می‌کشید: «پروردگارا! ترس از دوزخ خواب را بر من حرام کرده است، از من درگذر»[2].

---

(1)- صفة الصفوة: 2 / 232.

(2)- صفة الصفوة: 3 / 202.

و به این شیوه نفس خود را وادار به صبر می‌کرد، همچون مریضی که بستگانش او را در برابر تلخی دوا و دردِ حاصل از آن به صبر و تحمل توصیه می‌کنند.

آنها اطمینان داشتند که پایان شب سیه سپید است و هیچگاه نمی‌خواستند خواب و بیداری آنان مثل خواب و بیداری عموم مردم باشد؛ و به رتبه‌ای کمتر از رتبۀ افرادی که مشمول این ایه هستند قناعت نمی‌کردند:

﴿كَانُواْ قَلِيلاً مِّنَ ٱلَّيۡلِ مَا يَهۡجَعُونَ ١٧﴾ (ذاریات: 17).

«آنان فقط کمی از شب را به خواب می‌گذراندند».

و غالب شب را صرف نماز و راز و نیاز می‌کردند، آنان در تربیت نفس خود و رام‌کردن آن بر طاعت و عبادت آنقدر مبالغه می‌کردند که چنانچه اگر خلاف سنت پیامبرشان تلقی نمی‌شد شب و روز را تماماً در ارتباط با خدا و رکنش و سجود سپری می‌کردند. ولی پیامبر اسلام ρ فرموده است:

«**وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ**»[1].

«هم نماز شب را انجام می‌دهم و هم بهرِ استراحت به بستر خواب می‌روم».

زیرا مخالفت با سنت پیامبر مخالفت با فطرت انسانی است، چون فطرت انسان خواهان خواب و استراحت و تجدیدنمودن نیرو و انرژی برای بهتر اداکردن عبادت است. تنها چیزی که خواب را در چشمان آن نسل به حد اقل رسانده بود، شدت ترس آنان از آتش دوزخ بود: «خدایا ترس از آتش، خواب را بر من حرام کرده، از گناهانم درگذر». آنان به مقداری می‌خوابیدند که ایشان را بر انجام عبادت یاری دهد، و خواب بیشتر را تضییع وقت به حساب می‌آوردند.

ربیع، از امام شافعی نقل می‌کند که وی شب را سه قسمت کرده بود؛ ثلث اول شب را برای نوشتن، ثلث دوم را برای نماز و ثلث آخر را برای خواب تعیین کرده بود[2]. تابعین علاوه برآن سعی می‌کردند که بر عبادت بیفزایند، و ماندن در یک چارچوب محدود را قبول

---

(1)- فتح الباری: 2 / 85.

(2)- صفة الصفوة: 4 / 230.

نداشتند. ابوسلیمان دارانی می‌گوید: هرکس امروزش همانند دیروزش باشد، زیانکار است[1].
آنان پیروان خود را به سوی این شیوه از تربیت و تعلیم فرا می‌خواندند.

حمدون بن قصار می‌گوید: هرکدام از شما توانایی آن را دارد که از نقص و کاستی نفس خود آگاه باشد، پس نباید کوتاهی کرد، بلکه لازم است کم و کاست‌های درونی خود را برطرف و بر تکامل آن افزود. باید بر قرائت قرآن، نمازهای نافله، صدقات، امر به معروف و نهی از منکر، اعمال نیک و هرچیزی که انسان را به بهشت نزدیک و از دوزخ دور می‌سازد افزود.

غفلت اولین مانعی است که انسان را از یادآوری هدف آفرینش و هوشیاری در مقابل دشمنانی که در کمین او نشسته اند باز می‌دارد و او را از راه حق منحرف می‌کند، ذکر خدا بارزترین عباداتی است که مؤمن را به پروردگارش نزدیک و به مرحلۀ تزکیۀ نفس می‌رساند. کلید این هوشیاری و تذکر، تدبر در آیاتی است که خداوند در مورد تزکیۀ نفس نازل فرموده است. ابن جبنکة در این رابطه کتابی جالب به نام «قواعد تدبر الأمثل» تألیف کرده است که می‌توان از آن بهره برد.

8- تدبر و تفکر

ممکن نیست قرآنکریم در خوانندۀ خود تأثیر چندانی داشته باشد، مگر این که آیات آن با تدبر و تفکر تلاوت شود، و ممکن نیست حلاوت آن را چشید، مگر این که زندگی خود را براساس آن بنا کرد و در آن اندیشید و خود را مخاطب آن قرار داد.

بدون شک کتاب خدا اساسی‌ترین سرچشمۀ تزکیه است، و به مقدار تدبر در آن تزکیۀ نفس حاصل می‌شود، و اسلاف و گذشتگان شایسته – رحمهم الله – نفس خود را با تدبر در آیات قرآن تزکیه و تربیت می‌کردند. احمد بن ثعلبه می‌گوید: از سلمان الخواص شنیدم که می‌گفت: من قرآن را تلاوت می‌کردم، ولی حلاوت آن را احساس نمی‌کردم، به نفس خود گفتم چنان بخوان که گویی از زبان رسول الله ρ می‌شنوی. وقتی چنین کردم کمی حلاوت

---

(1)- صفة الصفوة: 4 / 230.

برایم حاصل شد، باز به نفس خود گفتم: چنان بخوان که گویی می‌شنوی کـه جبرئیـل آن را بر پیامبر می‌خواند. دیدم حلاوت آن بیشتر شد. باز به نفـس گفـتم: چنـان بخـوان کـه گـویی تکلم جبرئیل به قرآن را می‌شنوی، وقتی چنین کردم حلاوت تمـام بـرایم حاصـل شـد»[1]. او نفس خود را منزل به منزل بالا می‌برد، تا به قلهٔ ایمان رساند، تا مرتبه‌ای که احساس کرد قرآن بر وی نازل شده است.

امام یحیی بن معاذ تـلاوت قـرآن را یکـی از دواهـای پنجگانـهٔ قلـب بـه حسـاب آورده و می‌گوید: دوای قلب پنج چیز می‌باشد: 1- تلاوت قـرآن همـراه بـا تـدبر. 2- خـالی‌گذاشـتن شکم. 3- نماز شب. 4- تضرع و زاری به هنگام سحر. 5- همنشینی با صالحان.

تدبر در قرآن سبب می‌شود که انسان مسلمان دواهای چهارگانهٔ دیگر را نیز بدسـت آورد و در طول زندگی از آفات قلب در امان بماند.

و در سوره‌های: نساء، محمد، مؤمنون و ص به تدبر امر شده است. و الله متعال می‌فرماید:

﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلۡقُرۡءَانَۚ وَلَوۡ كَانَ مِنۡ عِندِ غَيۡرِ ٱللَّهِ لَوَجَدُواْ فِيهِ ٱخۡتِلَٰفٗا كَثِيرٗا ٨٢﴾ (نساء: 82.).

«چرا به تدبر در قرآن نمی‌پردازند، اگر این قرآن از جانب غیر خدا بود، اختلاف بسیاری درآن می‌یافتند».

امام قرطبی می‌گوید: «خداوند منافقان را سرزنش کرده است کـه چـرا از تـدبر در قـرآن دوری جسته و در معانی آن تفکر نمی‌کنند. این آیه بر وجوب تدبر در قرآن دلالت دارد، تـا معنای آن فهمیده شود»[2]. و مؤمن حقیقی از هـر صـفتی از صـفات منـافقین نفـرت دارد؛ آن منافقینی که قرآن را به تمسخر می‌گیرند.

سید / در فی ظلال می‌فرماید: «هرکس در آنچه محمد ρ آورده است تدبر کند، نمی‌تواند از آن روی برگرداند؛ زیرا در آن زیبائی، هماهنگی، جذابیت، تجانس با فطرت و خواست‌های وجدان، غذای قلب و توشهٔ فکر، راه راست و درست، قانونگذاری حکیمانه و

---

(1)- صفة الصفوة: 4 / 274.

(2)- تفسیر قرطبی: 3 / 1860.

هرآنچه فطرت را زنده کند و خواسته‌های آن را برآورده سازد وجود دارد. و می‌فرماید: ﴿أَفَلَمۡ يَدَّبَّرُواْ ٱلۡقَوۡلَ﴾ «چرا در این گفتار (قرآن) تدبر نمی‌کنند»، این است سّر اعراض منافقین از قرآن، زیرا در آن تدبر نمی‌کنند»[۱].

9- مراقبت از اندام و جوارح

علماء سلف (رحمهم الله) ایمان را اینگونه تعریف می‌کنند: تصدیق به جنان (قلب)، اعتراف به زبان، و عمل به ارکان (اعضاء و جوارح). ایمان بدون عمل کامل نیست و این وظیفۀ مهم به عهدۀ جوارح به ویژه زبان و چشم و گوش است، و صلاح قلب بستگی به حفظ جوارح دارد، و اهمال جوارح موجب فساد قلب می‌شود. در این باره واعظ زاهد، احمد بن عاصم انطاکی می‌گوید: «هرگاه صلاح قلب را خواستید، اعضای خود را از منهیات حفظ کنید تا به صلاح آن کمک کرده باشید و چون ایشان این حقیقت را درک کرده بودند، به شدت از اموری که موجب فساد جوارح می‌شد دوری می‌جستند. اگر در مجلس یکی از آنان، احدی زبان به غیبت و بدگویی دیگران می‌گشود، وی را از مجلس بیرون می‌کردند. اگر یکی از آنان از کنار زنی نامحرم عبور می‌کرد، چشمان خود را می‌بست؛ بعضی از ایشان به خاطر کلمه‌ای که بر زبان جاری کرده و آن را خطا می‌پنداشت، به شدت به گریه می‌افتاد.

تابعی بزرگوار احنف بن قیس که دوست و محبوب امیرالمؤمنین عمر بن خطاب τ بود، می‌گفت: «در مجالس ما از طعام و زن بحث نکنید، چون من از کسی که از عورت و شکم خود تعریف کند، خوشم نمی‌آید»[۲]. شکی نیست که هر کلمه و هر نگاهی بر قلب شما تاثیر می گذارد، آنان در اثنای موعظه و سخنرانی و درس این حساسیت را داشتند و هرگاه به هنگام سخن دچار لغزش می‌شدند آن را نتیجۀ خشمی می‌دانستند که خدا بر آنان روا داشته است. و نیز آن را نتیجۀ عجب و تکبرشان به هنگام سخن گفتن یا نظر حرامی می‌دانستند که

(1)- فی ظلال: 4 / 2474.

(2)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 94.

خدای متعال به سبب ارتکاب این منهیات آنها را از گفتن کلام صواب و بصیرت قلبی محروم می‌کند؛ و از ترس چنین انتقامی به شدت جوارح خود را از منهیات منع می‌کردند.

امام تابعی، ابراهیم نخعی که در امر تزکیه الگویی عملی بود، می‌گوید: «من هرگاه چیزی را ببینم که مایۀ ننگ باشد، از ترس این که مبادا بدان گرفتار شوم و جزء طینت من شود، از آن پرهیز می‌کنم». گمان نکنیم این نوعی تنگ‌نظری است، بلکه بازگشت به آداب نبوی است. رسول الله ρ فرموده است:

«لاَ تُظْهِرَنَّ الشَّمَاتَةَ لأَخِيكَ فَيَرْحَمُهُ اللَّهُ وَيَبْتَلِيكَ».

«در برابر غم و مصیبتی که برای برادر دینی‌ات پیش آمده است اظهار شادی مکن تا مبادا خداوند او را مورد رحمت قرار داده و تو را به آن مبتلا سازد».

أحنف بن قیس نیز زبان را حفظ می‌کرد و از لغزش آن در هراس بود. وی ادب را بسیار مراعات می‌کرد تا مبادا از شاهراه شریعت منحرف شود. وی می‌گفت: هرکس با من منازعه کند، من در برابر او یکی از این سه راه را برمی‌گزینم: «اگر از من بزرگتر باشد، ادب و وقار را رعایت می‌کنم، و اگر از من کوچکتر باشد، احترام خود را نگه می‌دارم، و اگر با من در یک سطح قرار داشته باشد، ایثار و تواضع را پیشه می‌کنم»[1].

به همین جهت سلف صالح (رحمهم الله) به هنگام نیایش از خداوند طلب می‌کردند که تمام وجود و اعضای آنان را نور فرا گیرد، و هیچ چیزی مانع آن نشود. آنان می‌گفتند:

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي بَصَرِي نُورًا، وَفِي سَمْعِي نُورًا، وَعَنْ يَمِينِي نُورًا، وَعَنْ يَسَارِي نُورًا، وَفَوْقِي نُورًا، وَتَحْتِي نُورًا، وَأَمَامِي نُورًا، وَخَلْفِي نُورًا، وَاجْعَلْ لِي نُورًا»[2].

«پروردگارا! نور خود را در قلب و چشم و گوش و راست و چپ و بالا و پایین و پیش و پس و تمام وجودم قرار ده».

نفس بیشتر راه تمرد را در پیش می‌گیرد و صاحبش را از ساحل تزکیه دور می‌کند و برای وی دام می‌گستراند. کسانی از شر آن در امان خواهند ماند که با هوشیاری از سرانجام شوم

---

(1)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 92.

(2)- الفتح؛ 6316.

تسلط نفس آگاه باشند، و کسانی به این موفقیت دست می‌یابند که تمام وجود آنان را نور فرا گرفته باشد.

تابعین عقوبت را ناشی از اهمال جوارح، و برخورداری از لذت معنوی را در حفظ آن می‌دانستند. و اتباع و پیروان خود را نیز به همین شیوه تربیت می‌کردند. حذیفه بن قتادهٔ مرعشی می‌گفت: جوارح چهارند: چشم، زبان، هوای نفس و قلب. پس نگهبان چشمانت باش تا جز بر حلال نظر نکنند. مواظب زبانت باش تا خلاف قلبت نگوید، چون خدا برآن آگاه است. و مواظب قلبت باش که هیچگونه بغض و کینه‌ای نسبت به مسلمانان در آن نباشد. نفس خود را از تبعیت خواسته‌هایش بازدار، وای برتو اگر چنین نکنی». و از صمیم قلب برای موفقیت علما و دعوتگران آن روزگار دعا می‌کند و دلش حتی به حال کسانی که مرتکب لغزش اندک می‌شوند، می‌سوزد. او نسبت به تابعین که از نظر زمانی بسیار از ما جلوتر بوده و از نظر فضایل و کمالات به مراتب بر ما برتر بودند، این احساس را داشت. اگر وی در این عصر می‌زیست و می‌دید که دعوتگران امروز نسبت به یکدیگر کینه به دل دارند، و ادب را در حق یکدیگر رعایت نمی‌کنند و از مفهوم اخوت و برادری راستین اسلامی فاصله گرفته اند، بدون شک بیشتر دعا می‌کرد. شکی در این نیست که یکی از علل اساسی عدم موفقیت و ثبات ما و تسلط ستمگران جبار، فقدان ویژگی‌هایی است که امام مرعشی در رابطه با تربیت نسل آن روزگار ذکر کرده است.

10- ارتباط دنیا و آخرت

آنان هرچه را در این سرا می‌دیدند به زندگی جهان آخرت پیوند می‌دادند، اگر تاریکی می‌دیدند به یاد تاریکی گور و عبور از «صراط» می‌افتادند، اگر جمال و زیبایی را مشاهده می‌کردند، به یاد زیبایی حوریهایی می‌افتادند که خداوند کریم آنها را وعده داده است، و خود را از وابستگی به زنان زیبای این جهان بازمی‌داشتند. اگر باغ‌های سرسبز و آب و آبشار و جلوه‌های زیبای طبیعت را نظاره می‌کردند شکوه و جمال بهشت و درختان و جویبارها و پرندگان آن را به یاد می‌آوردند. زیبایی این جهان در مقابل جلوه‌های آخرت پیش چشمان ایشان اندک می‌نمود، و اگر بوی خوشی به مشام‌شان می‌رسید، بهشت را یاد می‌کردند که

سراسر از مشک و زعفران و لؤلؤ و مرجان است. به این شیوه هرچه را در این سرا می‌دیدند آن را با مشابهی که در بهشت دارد مقایسه می‌کردند.

امام زاهد، حاتم اصم کسانی را که می‌خواهند به بهشت برسند، تشویق و ترغیب می‌کند که به توصیهٔ وی در این راستا توجه کنند و آن را عملی نمایند. وی می‌گوید: «هرکس نفس خود را از چهار چیز منع کند، جنت را به دست آورده است:

الف- خواب را ترک کند تا زمانی که به گور وارد می‌شود.

ب- از فخر و تکبر به منظور سنگین‌شدن ترازوی اعمال بپرهیزد.

ج- استراحت را تا زمان عبور از صراط ترک کند.

د- از تبعیت از شهوت و هوای نفس به منظور داخل‌شدن به بهشت بپرهیزد»[1].

خواب و قبر: خواب از هرچیز به مرگ شبیه‌تر است. شخص خوابیده همانند مرده چشم و دهان بسته، فاقد هرگونه احساس و فعالیت اعضاست، با این تفاوت که مرده جان از بدنش به کلی رخت بربسته، ولی شخص خوابیده، ضربان قلبش مستدام و جانش باقیست.

استاد محمد سلامت جبر می‌گوید: در خواب روح به طور موقت از بدن جدا می‌شود، اما ارتباط آن با بدن به نوعی برقرار است و همین ارتباط برای زنده‌ماندن سلول‌ها کافی است و آنها را از نابودشدن مصون می‌دارد. سیستم عصبی و سلول‌های زنده همچنان هوشیار و آمادهٔ مقابله با هر حادثهٔ خطرناکی است. شناخت این معما – جدایی جزئی روح از بدن – به شناخت اسرار روح بستگی دارد و این امری است که دانستن آن بر ما مخفی مانده و خداوند متعال فقط انبیا و اولیای مقرب را برآن آگاه کرده است[2].

حاتم اصم این مطلب را با الهام از قرآن مجید چنین نقل می‌کند:

﴿وَهُوَ ٱلَّذِي يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيۡلِ وَيَعۡلَمُ مَا جَرَحۡتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبۡعَثُكُمۡ فِيهِ لِيُقۡضَىٰٓ أَجَلٞ مُّسَمّٗىۖ﴾ (انعام: 60).

---

(1)- الإستعداد ليوم المعاد: 49.

(2)- عجب الرؤى والأحلام: 7.

«خداست که شما را در شب می‌میراند و در روز شما را برمی‌انگیزاند و او می‌داند که در روز چه می‌کنید و چه فرا چنگ خواهید آورد تا مهلت معین به سر آید سپس به سوی خدا برمی‌گردید».

همچنین رسول خدا ρ بر این مسئله تأکید کرده که هرگاه به بستر خواب رفتیم بگوئیم:

«اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ».

«خدایا به نام تو زنده می‌شوم و به نام تو می‌میرم».

و هنگام بیدارشدن بگوئیم:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِى أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»[1].

«ستایش خدایراست که بعد از مرگ ما را زنده کرد و به سوی او برمی‌گردیم».

همهٔ این دعاها به خاطر این است که مؤمن با تأمل در خوابیدنِ خود و دیگران، به یاد مرگ افتد و آن کس که یاد مرگ کند، لذت‌های دنیوی در نظر او تلخ و ناگوار می‌شود، سپس خود را از قید و بند دنیا رهانیده و برای جهان و سرای آخرت خود را آماده می‌سازد. بدین خاطر است که رسول الله ρ امت اسلامی را وصیت نموده و می‌فرماید:

«أَكْثِرُوا مِنْ ذِكْرِ هَادِمِ اللَّذَّاتِ».

«زیاد یاد مرگ کنید، مرگی که همهٔ لذت‌ها را از بین می‌برد».

فخر و تکبر:

اعمال ما سنجیده می‌شود:

﴿فَأَمَّا مَن ثَقُلَتْ مَوَٰزِينُهُۥ ۝٦ فَهُوَ فِي عِيشَةٖ رَّاضِيَةٖ ۝٧ وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَٰزِينُهُۥ ۝٨ فَأُمُّهُۥ هَاوِيَةٞ ۝٩﴾ (قارعه: 6 – 9).

«کسی که ترازوی (حسنات) او سنگین باشد در زندگی رضایت‌بخش بسر می‌برد، و کسی که ترازوی (حسنات) او سبک باشد جایگاه او پرتگاه است».

باید دانست که سنگینی میزان به اعمال نیک و سبکی آن به اعمال بد بستگی دارد. بنابراین، فخر حقیقی به زیادی ثروت و اولاد و قوم و عشیره و پُست و مقام و سایر وسایل

(1)- بخاری: 11 / 98.

نیست، بلکه فخر حقیقی در روز قیامت و بعد از مشخص‌شدن نتایج اعمال به دست می‌آید. انسان کامیاب هنگام مشاهدهٔ نتیجهٔ اعمال خود از فرط شادمانی می‌خواهد به پرواز درآید تا این خبر شادی‌آفرین را منتشر کند. لذا می‌گوید:

﴿هَآؤُمُ ٱقۡرَءُواْ كِتَٰبِيَهۡ ١٩ إِنِّي ظَنَنتُ أَنِّي مُلَٰقٍ حِسَابِيَهۡ ٢٠﴾ (الحاقه: 19 – 20).

«بیائید نامهٔ اعمال مرا بخوانید. من یقین داشتم که به حساب خود خواهم رسید».

در این حال کسانی که کفظ اعمال‌شان سبک است، از شدت پشیمانی و حسرت و به خاطر برملا شدن گناه و جنایت‌هایشان، چهرهٔ آنان سیاه گشته و می‌گویند:

﴿يَٰلَيۡتَنِي لَمۡ أُوتَ كِتَٰبِيَهۡ ٢٥ وَلَمۡ أَدۡرِ مَا حِسَابِيَهۡ ٢٦ يَٰلَيۡتَهَا كَانَتِ ٱلۡقَاضِيَةَ ٢٧ مَآ أَغۡنَىٰ عَنِّي مَالِيَهۡۜ ٢٨ هَلَكَ عَنِّي سُلۡطَٰنِيَهۡ ٢٩﴾ (الحاقه: 25 – 29).

«ای کاش مرا نامه نمی‌دادند و کاشکی من شمار کارهای خود را نمی‌دانستم، ای کاش همیشه مرا مرگ بود، مال و دارایی من مرا امروز به کار نیامد، توان و قدرت و سلطهٔ من تمام شد».

او آن وقت درمی‌یابد که افتخار ورزیدن به مال و منصب در دنیا سرابی بیش نبوده و به جای آن که وی را از تنگنای قیامت برهاند، وبال وی شده است. بیائیم اگر مال و دارای دنیوی ما را به سوی فخرفروشی دعوت می‌کند، خود را نفریبیم، بلکه به یاد آن افتخاری بیفتیم که هنگام سنجش اعمال نصیب نیکبختان می‌شود و ره‌توشه‌ای برای آن فخر بزرگ و پایدار مهیا کنیم.

نشاط و همت: کسی که به فکر نعمت‌های جاویدان اخروی است و از عذاب الهی می‌هراسد، خواب و تنبلی را ترک می‌کند و حاضر نیست حتی یک لحظه را از دست بدهد. عبور از صراط بسته به مقدار نشاط و همت و تلاشی است که برای آخرت صرف می‌شود، آنکس که راحتی دنیوی و سستی را بر خستگی در راه خدا ترجیح می‌دهد، نباید توقع عبور و نجات از صراط و برخورداری از ناز و نعمت‌های بعد از آن را داشته باشد.

شهوت و بهشت: شهوت تمایل و گرایشی است که به هرچیزی از قبیل زن، مال، طعام، مقام و سایر جلوه‌های زندگی تعلق می‌گیرد. هرچند از واژهٔ شهوت اغلب گـرایش بـه زن در ذهن متبادر می‌شود، اما در واقع در هرآنچه که گفتیم شهوت نهفته است. البتـه مـا هـم منکـر نیستیم که غالباً شهوت به معنی گرایش و تمایل به زن است.

هرگاه شعله‌های شهوت در وجود مؤمن زبانه کشـید، فـوراً بـه یـاد نعمـت‌هـای جاویـدان بهشت از جمله حورعین می‌افتد که اگر گوشه‌ای از رخ آنان بر زمین جلوه کند تمـام جهـان را مجذوب خواهد کرد. همچنین به یاد رودهای عسـل و شـیر و آب‌هـای روان و کـاخ‌هـا و شراب بهشت می‌افتد و تصور می‌کند که در کاخ‌های سر به فلک کشیده سکنی گزیده است و ملائک از هر دری بر او سلام می‌کنند. چندان از نعمت‌های بی‌پایان بهشت یاد می‌کند کـه تمامی لذایذ و شهوات دنیا در نظر او کم جلوه می‌کند، زیرا در بهشت نعمت‌هایی هست کـه هیچ چشمی آن را ندیده و هیچ گوشی آن را نشنیده و بر قلب هیچکس خطور نکرده است.

11- مدارا با نفس

اگر انسانی بخواهد چیزی به شما ببخشد که در پی آن بودید، طبیعی است با سرعت و بـدون تأخیر آن را می‌پذیرید؛ و قبل از این که شخص بخشنده تغییـر رأی بدهـد، بـه سـرعت آن را می‌گیرید. این مورد در امور دنیوی صدق می‌کند که نفس بر دریافت آن حریص اسـت، امـا بسیاری در رویارویی با امور اخروی نفس‌شان چنین واکـنش نشـان نمـی‌دهنـد. نفـس گـاهی اوقات به اموری روی می‌آورد و از اموری روی برمی‌گرداند، بعضی وقت‌ها به انجام کارهای مربوط به آخرت علاقه از خود نشان می‌دهـد، ماننـد تـلاوت قـرآن، نمـاز شـب، ذکـر و... و گاهی هم حالت روی‌گردانی دارد و نمی‌خواهد کار نیک انجام دهد. پس بر هـر فـرد عاقـل لازم است که استقبال نفس از کار خیر را غنیمت شمارد و به آن لبیک گفته و آن را از دست ندهد و مجالی برای مانع تراشی شیطان باقی نگذارد. ممکن است شیطان بـه وی بگویـد «ایـن کار خیر را امروز انجام مده» یا «بهتر است این کار خیر به زمانی دیگر موکول شود». چنانچـه زمان دیگر نیز بیاید باز درمی‌یابید که سرگرم کارهای دیگر هستید، یا این کـه از آن شـور و شوق و استقبال شما نسبت به آن عمل نیک دیگر خبری نیست، در نتیجه کسالت و تنبلی شما

را فرا می گیرد و از انجام آن عمل باز می‌مانید، این نکتهٔ بسیار دقیق، بر بسیاری مخفـی مانـده است، و به جز عده‌ای موفق نمی‌شوند که اینگونه با نفس مدارا کنند.

امام ابن الجوزی بر آموختن این نکته حریص بود. وی می گوید: جمـع زیـادی از علمـا و پارسایان را دیده‌ام که معنی آن را ندانسته اند، چون بعضـی از ایشـان نفـس را مطلقـاً از همـهٔ خواسته‌هایش منع کرده اند و این کار از دو جهت اشتباه است:

1- بسیار اتفاق می‌افتد که به علت منع کردن نفس از امری مباح، شهرت و آوازهٔ فراوانـی نصیب فرد شود. و نفس نیز از این کار راضی است؛ زیرا به خاطر خودداری از مبـاحی مـورد ستایش واقع شده و از این که مورد تعظیم جمعی قرار گرفتـه برخـود مـی‌بالـد. ایـن موضـوع زمانی پیچیده‌تر می‌شود که نفس به خاطر خـودداری از انجـام آن امـر مبـاح خـود را برتـر از آنهایی بپندارد که چنین نکرده اند. در واقع ایـن واکـنش‌هـا بـرای آدمـی خطـری بـه مراتـب بزرگتر دربر دارند که اگر آن فعل مباح انجام می‌شد، چنین نتایجی به بار نمی‌آمد.

2- ما مکلف به حفظ نفس هستیم. از جمله اسباب حفظ آن اشتیاق به اموری است که در تعدیل و استواری آن نقش دارند. بنابراین، لازم است چیزی را که مایهٔ ثبات و استواری نفس اسـت بـرآورده کـرد. مـا در حفـظ نفـس همچـون وکیلـی امـین هسـتیم؛ منـع نفـس از همـهٔ خواسته‌هایش آسیب‌های فراوانی به دنبال دارد. چه بسا خشونت بـا نفـس موجـب سسـتی آن می‌شود، و چه بسا تنگ کردن عرصه بر نفس موجب فـرار آن شـود بـه نحـوی کـه تلافـی و جبران آن دشوار باشد. به هنگام برخورد با نفس باید متوجه باشیم که با مریضی عاقـل رو بـه رو هستیم، مریضی که برای بهبودی خود شربت و قرص‌های تلخ را می‌خورد.

مؤمن خردمند نیز اینگونه با نفس برخورد می کند، نه به کلـی عنـان آن از دسـتش خـارج می‌شود، و نه نسبت به آن اهمال روا می‌دارد. گاهی به آن میدان می‌دهـد ولـی در عـین حـال زمامش را در دسـت دارد، مـادامی کـه بـر جـاده و راه راسـت اسـت، عرصـه را بـرآن تنـگ نمی کند، و اگر نوعی کجروی از او مشـاهد کـرد، بـه آرامـی و ملاطفـت آن را بازخواسـت می کند، در صورت سرپیچی هم با زور آن را بر جای خود برمی گرداند.

نفس مانند همسری ضعیف و در عین حال کم عقل است که به هنگـام نشـوز و نافرمـانی، ابتدا شوهر به او اندرز می‌دهد، اگر نتیجه نگرفت بستر خوابش را جدا می‌کند، و جدا از او به استراحت می‌پردازد، و اگر بازهم اصلاح نشـد بـا اعمـال زور او را بـه راه مـی‌آورد. در میـان تازیانه‌های تأدیب نفس، تازیانه‌ای بهتر از عزم جدی و تصمیم قاطعانه وجود نـدارد. بـا نفـس نیز باید اینگونه مدارا کرد، گاهی عنان او را بایـد سسـت کـرد و گـاهی هـم آن را سـخت و محکم در دست گرفت. این مدارا یکی از راه‌های تربیت نفس است که بـه وسـیلۀ آن نفـس استوار می‌شود و می‌توان آن را به آسانی به سوی منازل والاتر و بـالاتر ارتقـا داد. چـه بسـیار بوده اند صالحینی که فقط معتقد به شدت عمل با نفس بوده اند، یا برعکس عقیده داشته انـد که باید با نفس با مهربانی رفتار نمود که در نتیجه هردو گروه از جاده خارج شده اند.

12- برادری

ایجاد برادری یکی از روشن‌ترین راه‌های تربیت، هم نزد تابعین و هـم نـزد نسـل‌هـای بعـد از ایشان بوده است. آنان این روش را از آیات و احادیث الهام گرفته اند، مانند آیۀ:

﴿وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥ﴾ (کهف: 28).

و آیۀ:

﴿وَٱلَّذِينَ تَبَوَّءُو ٱلدَّارَ وَٱلۡإِيمَـٰنَ مِن قَبۡلِهِمۡ يُحِبُّونَ مَنۡ هَاجَرَ إِلَيۡهِمۡ﴾ (حشر: 9).

«آنان که پیش از آمدن مهاجران، خانه و کاشـانه را آمـاده کردنـد، و کسـانی را دوسـت می‌دارند که پیش از ایشان مهاجرت کرده اند».

و حـدیث ابـوهریره در بـاره هفـت طبقـه‌ای کـه زیـر عـرش رحمـان محشـور مـی‌شـوند: می‌فرماید:

«**وَرَجُلاَنِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ فَاجْتَمَعَا عَلَى ذَلِكَ وَتَفَرَّقَا**»[1].

---

(1)- بخاری: 3 / 232.

«از آن هفت طائفه دو انسان هستند که یکدیگر را به خاطر خدا دوست می‌دارند و این دوستی و محبت را به خاطر خدا ادامه داده و نیز به خاطر خدا از هم جدا می‌گردند».

و حدیث:

«لاَ تَدْخُلُوا الجَنَّةَ حَتَّى تُؤمِنُوا، وَلاَ تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوَلاَ أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ أَفْشُوا السَّلاَمَ»[1].

«داخل بهشت نمی‌شوید تا ایمان نیاورید و ایمان نیاورده اید تا یکدیگر را دوست نداشته باشید، آیا راهنمایی نکنم شما را بر امری که اگر انجام آن را دادید یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام‌کردن را در میان خود رواج دهید».

هدف از برادری: امام حسن بصری / در مورد هدف اساسی از برادری می‌گوید: «برادر تو کسی است که هرگاه با تو ملاقات کند، تو را به یاد خدا اندازد، چنین برادری بهتر از آن برادری است که هرگاه تو را بیند دیناری در کف تو اندازد»[2].

وی با بیانی بیشتر در بارهٔ وظیفهٔ برادر در قبال برادر می‌گوید: «مؤمن برای برادر دینی خود مانند آینه است؛ اگر از وی چیزی ناخوشایند مشاهده کند به اصلاح آن می‌پردازد و آشکار و پنهان او را محافظت می‌کند»[3]. و این است معنی واقعی تعاون که در آن یک مؤمن برادر دینی خود را در راه تربیت نفس یاری می‌کند، چون انسان به تنهایی ضعیف و ناتوان است و با همکاری برادرانش به قدرت و نیرو می‌رسد؛ و به تنهایی و بدون همکاری برادران دینی، چیره‌شدن بر این نفس اماره، بسی سخت و دشوار است.

پاسداری از حریم اخوت و برادری: این امر در نزد اصحاب و تابعین Ψ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود، لذا آنان بسیار حریص بودند که مبادا این روابط، ضعیف و کم رنگ شود. تعابیری زیادی از تابعین در این باره نقل شده است، از جمله: «در این سرا اگر سه چیز وجود نداشته باشد، مردن بهتر از زندگی است: نماز شب، روزه‌گرفتن و برادری». در این باره

(1)- مسلم: 54.

(2)- الزهد: 167.

(3)- الزهد: 232.

تابعی بزرگوار «وهب بن منبه» می‌گوید: «لذت دنیا در سه چیز خلاصه می‌شود؛ اول ملاقات برادران. دوم افطار. سوم قیال اللیل در لحظات آخر شب».

سلف صالح رحمهم الله نمی‌توانستند حرص خود را بر این برادری و حفظ رابطهٔ دوستانه کتمان کنند.

امام حسن بصری روایت می‌کند که امیرالمؤمنین عمر بن خطاب τ در دل شب از برادران خود یاد می‌کرد و می‌گفت: «چقدر طولانیست این شب! و چون نماز صبح را ادا می‌نمود با شتاب به سوی ایشان می‌رفت و با آنان معانقه می‌کرد»[۱].

صحابی بزرگوار ابن مسعود τ هرگاه به سوی دوستانش از منزل بیرون می‌رفت، می‌گفت: «شما مایهٔ برطرف‌شدن غم و اندوه من هستید». و فاضل و داشنمند؛ طلحه بن مطرف به برادر خود مالک بن مغول می‌گفت: «ملاقات تو را از عسل بیشتر دوست دارم».

فداکاری در راه اخوت و برادری: اسلاف و پیشینیان شایستهٔ ما معتقد بودند که اخوت و برادری عامل مهمی برای ثبات و استقامت در راه خدا است و می‌خواستند این راه را تا رسیدن به جنت جاویدان ادامه دهند. هیچ امر دنیوی نمی‌توانست آنان را از کمک به یکدیگر در راستای نیل به بهشت جاویدان بازدارد.

هرکس از «اخوت» چنین برداشتی نداشته باشد در واقع حقیقت برادری و اهداف و مقاصد آن را درک نکرده است.

صحابی جلیل القدر عبدالله بن عمر ب با اشاره به این مطلب می‌گوید: «ما بیش از هرکس به برادران دینی خود کمک و نیازهای مادی آنان را برطرف می‌کردیم»[۲].

تابعین نیز همین مفاهیم را از اصحاب ψ دریافت کرده اند؛ عمر بن عبدالعزیز پسرِ برادرزاده عبدالله بن عمر نیز می‌گوید: «به هیچکس بخششی ندادہ‌ام مگر این که آن را کم دانسته‌ام، و من از خداوند متعال شرم می‌کنم که برای برادرم چیزی از او بخواهم، ولی خودم

(1)- الأخوان: 143.

(2)- مسند امام احمد: 123.

از بخشیدن همان چیز به او بخل ورزم، و در روز قیامت به من گفته شود؛ اگر تمام دنیا نیز در کف تو بود، بخل می‌کردی»[۱].

زین العابدین علی بن حسین / نیز می‌گوید: «من از خدای عزّ وجل شرم می‌کنم یکی از برادران دینی خودم را ببینم و از خدا برای او بهشت تمنا کنم اما از مال دنیا در حق او بخل ورزم، و در روز قیامت به من گفته شود: اگر بهشت نیز در دست بود از بخشیدن آن به دیگران امتناع می‌ورزیدی»[۲].

13- روش‌های گوناگون

جامع‌ترین کلام پیرامون تربیت نفس کلامی است که امام زاهد و پارسا، ابوسلیمان دارانی بیان کرده است: «برای رقت قلب با پارسایان همنشین شو، و برای منورکردن قلب بر حزن و اندوه دوام کن و با دوام بر تفکر در جستجوی حزن باش، و راه‌های تفکر را در خلوت و عزلت‌نشینی به دست بیار، و با مخالفت با هوی و هوس از شیطان حذر کن، و با صدق و اخلاص در عمل، خود را برای ملاقات با ذات حق آراسته کن و برای برخورداری از عفو و گذشت خدا، وقار و متانت خود را حفظ کن و خدا را بر اعمال و رفتار خود شاهد و ناظر بدان و زیادی روزی را به شکرانه طلب کن و از نعمات و امکاناتی که از آن برخوردار هستی، نهایت استفاده را ببر، زیرا هر نعمتی پایان‌پذیر است»[۳].

لطافت قلب: توجه به قلب از شرایط اساسی تربیت نفس است، باید در تمامی حالات اعم از بیماری و تندرستی، رقت و قسوت، ثبات و تزلزل، صلابت و رخوت، و در تمامی شرایط و احوال، قلب را زیرنظر داشت و عوامل قوت و قدرت آن را فراهم نمود، یکی از علل قسوت و سنگدلی، نشست و برخاست با سیه‌دلان است؛ انسان‌هایی که دنیا و سرگرمی‌های آن بر دل‌هایشان پرده افکنده است. آنهایی که تنها برای دنیا خوشحال یا

---

(1)- مجمع الزوائد: 10 / 2285.

(2)- الأخوان: 203.

(3)- صفة الصفوة: 4 / 231.

اندوهگین می‌شوند و فقط برای آن می‌گریند؛ عداوت و دوستی و منافع خود را فقط در دنیا و رسیدن به زخارف آن می‌بینند. ولی دیدار دوستان خدا بر رقت قلب می‌افزاید؛ دیدار با آنانی که قلب‌شان را ترس از خدا فرا گرفته و تمام فکر و ذکرشان جلب رضایت مولایشان است. اینها در دنیا چنان زندگی می‌کنند که گویی آخرت را با چشم می‌بینند. بنابراین، چهره‌ها و زمزمه‌هایشان نشانگر ترسی است که در درون دارند. همنشینی با چنین کسانی است که به قلب لطافت و صفا می‌بخشد، قلبی که بیشتر به سوی زینت و زیبایی‌های دنیا گرایش دارد و اکثر اوقات در مسیر حق دچار لغزش و اشتباه می‌شود. مصاحبت و دوستی با چنین کسانی و دیدن آن رخسارهای نورانی، انسان را به یاد آخرت می‌اندازد، چنانکه در بارۀ آنان گفته شده است: «بعضی از مردم هستند که سیمای آنان آدمی را به یاد آخرت می‌اندازد. در سیمای آنان نه بهشت نقش بسته است نه دوزخ، ولی آثار آخرت بر جبین آنان چنان هویدا است که هرکس کمترین فراستی داشته باشد، آن را می‌بیند».

روشنایی قلب: اندوهناک‌شدن به خاطر از دست‌دادن بخشی از مال دنیا قلب را تیره می‌کند، ولی حزن و اندوه به دلیل از دست‌دادن امری از امور آخرت آن را روشن کرده و به آن نورانیت می‌بخشد. همچنین حزن و اندوه به خاطر ضایع‌شدن لحظه‌های گرانبهای عمر، قلب را روشن و تابناک می‌کند، زمانی که انسان مرتکب گناه می‌شود و ترس آن دارد که ارتکاب این گناه مانع ورود او به جنت شود، قلب شعله‌ور می‌شود.

غمگین‌شدن به دلیل اجرانشدن حکم خدا و حاکمیت یافتن هواهای بشری، گسترش ظلم و ستم در زمین، سلطۀ کفار بر مسلمین، ذلت و سرشکستگی آنان، اختلاف میان دعوتگران و... بر نورانیت قلب می‌افزاید. همۀ اینها اموری مربوط به آخرت هستند که اندوهناک‌شدن به خاطر آنها قلب را منور می‌کند.

قلب منور حقایقی را می‌بیند که قلب تیره آن را نمی‌بیند، و چون حقایق را مشاهده کرد، ثبات ورزیده و همچون کوهی محکم در برابر مصائب و آشوب‌ها ایستادگی می‌کند و با این نور چیزهایی را می‌بیند که دیگران نمی‌بینند و در هر امری راه درست را می‌شناسد.

سرچشمۀ حزن و اندوه: حزن و اندوه زمانی دوام خواهد یافت که آدمی پیوسته نفس خویش را مقصر بداند و در امور دین و وضعیت این امت که از شاهراه دین منحرف شده است، بیندیشد، چنین تفکری حزن و اندوه را برای آدمی ایجاد می‌کند. این تفکر تنها با خلوت‌کردن با نفس و دوری‌گزیدن از هیاهوهای دنیایی به دست می‌آید.

دوری‌جستن از شیطان: چنانکه در حدیث شرایط تربیت گفتیم، هوی عقل را از عمل باز می‌دارد؛ و او را کور کرده و فقط چیزی را می‌پذیرد که بدان دلبسته باشد. شیطان که دشمنِ آشکار برای اولاد آدم است یک لحظه از نیرنگ باز نمی‌ایستد، و از این که فرزندان آدم را به دوزخ بیندازد، لذت می‌برد. تنها با مخالفت‌کردن با هوی و توکل بر خدا است که انسان می‌تواند از تیرهای زهرآگین ابلیس و وسوسه‌های او در امان بماند. هرگاه انسان مسلمان با توکل بر خدا به مخالفت با هوی برخاست، عقل نیروی خود را باز می‌یابد و مجددا توانایی تشخیص سود و زیان را بدست می‌آورد.

آراستن به خاطر خدا: خداوند متعال طیب است و به جز طیب نمی‌پذیرد؛ و عملی را طیب گویند که خالص بوده و به غیر از خدا هیچ احدی در آن مد نظر نباشد. در غیر این صورت پذیرفته نمی‌شود اگرچه حجم آن به اندازۀ کوه‌های تهامه باشد.

انسان باید در گفتار و رفتار خود با دیگران و خدا راست کردار باشد، مرتکب فعلی نشود که خود بدان معتقد نباشد، در این حالت است که عمل و رفتار او از نقصان عاری است. باید هر روز نفس خود را محاسبه کند و به آن بگوید: آنچه گفتی و انجام دادی خالص بهر خدا بود یا بهر رضای دیگران؟ و دائم مشغول تصفیۀ اعمال خویش باشد و جز آنچه را که برای ذات حق انجام داده است باقی نگذارد، این است معنای آراستن برای خدا که در غیر این حالت اعمالش مردود است و پاداشی دریافت نخواهد کرد. خداوند می‌فرماید:

﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ أَعۡمَٰلُهُمۡ كَسَرَابِۭ بِقِيعَةٖ يَحۡسَبُهُ ٱلظَّمۡـَٔانُ مَآءً حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَهُۥ لَمۡ يَجِدۡهُ شَيۡـٔٗا وَوَجَدَ ٱللَّهَ عِندَهُۥ فَوَفَّىٰهُ حِسَابَهُۥۗ وَٱللَّهُ سَرِيعُ ٱلۡحِسَابِ ٣٩﴾ (نور: 39).

«کافران اعمال‌شان به سرابی می‌ماند که در بیابان بی‌آب و علف شخص تشنه‌ای آن را آب می‌پندارد، اما هنگامی که به سراغ آن رود، اصلاً چیزی نیابد و خدا را بیابد، پس به تمام و کمال حساب او را داد و خداوند در حسابرسی سریع است».

پس یکی از اساسی‌ترین اصول همین است و تمامی روش‌های تربیتی دیگر که این اصل را ندارند، باطل هستند.

شایستگی برخورداری از عفو و گذشت خدا: این تأکیدی است بر آنچه که زاهد مشهور «حاتم اصم» در اصل پنجم از مبحث توکل امر خود را بر آن بنا نهاد، آنگاه که گفت: «و یقین دارم هرجا باشم از چشم خدا پنهان نمی‌مانم، پس باید از خدا شرم کنم». ثمرهٔ دوام بر مراقبت، شرم و حیا از خدا است. شرم از خدا موجب امتناع از معاصی و اجتناب از هر امری است که خشم خدا را به دنبال دارد، در این حالت است که بنده آمادگی و لیاقت برخورداری از عفو پروردگار را خواهد داشت.

فراوانی نعمت و دوام آن: خداوند می‌فرماید:

﴿لَئِن شَكَرۡتُمۡ لَأَزِيدَنَّكُمۡ﴾ (ابراهیم: 7).

«اگر مرا شکر گزارید، همانا نعمت را بر شما افزون کنم».

همچنانکه خداوند می‌فرماید: شکر نعمت منحصر به زبان نیست، بلکه این عمل است که آن را کامل می‌کند. به عبارت دیگر: شکر حقیقی آن است که در عمل انجام پذیرد، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿ٱعۡمَلُوٓاْ ءَالَ دَاوُۥدَ شُكۡرٗا﴾ (سبأ: 13).

«ای آل داود، در عمل شکر خدا بگذارید».

گاهی اوقات نعمت‌های خدا افزایش می‌یابد، ولی فراموش‌کردن شکر نعمت‌دهنده و نیز داشتن صفات کبر و عجب، مانع دوام و بقای آن می‌شود.

باید یقین داشت که محاسبهٔ نفس و شکرگذاری در برابر نعمت‌ها، موجب فزونی و دوام آن می‌شود و آن هم به یُمن اعتراف به فضل خداوند و تضرع در برابر او و ادای حقوقی که بر ما واجب کرده و دوری‌جستن از تکبر و برتری‌طلبی بر خلق خدا و احساس قصور در

بجای‌آوردن شکر نعمت‌های بی‌پایان پروردگار صورت می‌پذیرد، همهٔ اینها به اذن خدا موجب استمرار و بقای نعمت خواهد بود، به شرطی که بنده از آزمایش غم و شادی سربلند بیرون آمده باشد.

14- نیایش و مناجات

دعا یکی از راه‌های تزکیه نفس است. رسول اکرم ρ می‌فرماید:

«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»[۱] «دعا عین عبادت است».

دعا مانند دستگاه شارژی است که دائم قلب را شارژ می‌کند، دعا بخشی از ذکر و ثنای خالق سبحان است و انسان به وسیلهٔ آن از ضعف و زبونی خود در برابر دشمنان درونی و بیرونی به ایزد منان پناه می‌برد. ابوبکر صدیق τ در فراگیری دعا از محضر رسول خدا ρ بسیار حریص بود.

ابوهریره τ روایت کرده است که ابوبکر صدیق τ خدمت پیامبر خدا ρ عرض رد: یا رسول الله به من چیزی بیاموز تا هر صبح و شامی آن را بگویم، آن حضرت فرمود:

«قُل: اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»[۲].

«بگو! پروردگارا تویی آگاه بر آشکار و نهان، آفرینندهٔ آسمان‌ها و زمین، پروردگار و پادشاه همهٔ هستی، گواهی می‌دهم جز تو خدایی نیست، به تو پناه می‌آورم از شر نفس و از شر شیطان و دام او».

در روایت ابی راشد جبرانی این جملات نیز اضافه شده است:

«وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءاً أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ».

«و به تو پناه می‌آورم از این که نفسم مرتکب معصیت شود یا به مسلمانی گزند رسانم».

---

(1)- مسند امام احمد: 3401.

(2)- مسند امام احمد: 1 / 10.

امام ابن القیم می‌گوید: این حدیث بیانگر آن است که باید از شر و اسباب و اهداف آن به خدا پناه برد، زیرا مصدر و منبع شر یا نفس است یا شیطان، و عواقب و زیان‌های آن یا بر شخص مجرم برمی‌گردد، یا بر برادر دینی اش. این وصیت از جانب با تقوی‌ترین انسان که همانا رسول خدا ρ است، برای محبوب‌ترین دوست و یاور وی که ابوبکر صدیق τ است، صادر شده است تا هر صبح و شامی آن را زمزمه کند که بیانگر اهمیت نقش دعا در تربیت نفس است.

این دعا، تنها دعایی نیست که پیامبر در بارۀ تربیت نفس به اصحاب توصیه کرده باشد، بلکه اگر مباحث دعا در کتاب‌های حدیث مورد تحقیق واقع شود، به گنجینۀ عظیمی در بارۀ تربیت نفس دست خواهیم یافت.

کلید موفقیت: امام ابن القیم می‌گوید: «سلف صالح رحمهم الله بر این مطلب اجماع داشتند که توفیق در این است که خدا تو را به نفس خود وانگذارد، و شکست این است که تو را با نفس به حال خود رها کند». آنان کسب خیر را توفیق می‌دانستند، زیرا توفیق در دست خداست نه بنده؛ و کلید توفیق نیایش و اظهار فقر و دست‌تنگی و پناه‌بردن به درگاه وی و بیم از او و امید به او است. هرگاه این کلید به بنده داده شد، دلیل بر این است که خداوند درِ رحمت را بر وی گشوده است، و اگر آن را نیافت دلیل بر این باشد که درگاه رحمت خدا بر وی بسته شده است»[1].

دعا کلید خیر و پیروزی است. تابعین رحمهم الله به عنوان یکی از اصول درمان نفس از آن استفاده می‌کردند. ابن ابی رواد می‌گوید: طاووس و اصحاب او هرگاه نماز عصر را به جا می‌آوردند، رو به قبله در جای خود نشسته و با کسی صحبت نمی‌کردند، و به دعا و تضرع مشغول می‌شدند»[2].

توصیه به همدیگر: تابعین رحمهم الله به خاطر تمسک به این اصل اساسی در تربیت نفس، از توصیه به یکدیگر غفلت نمی‌ورزیدند، مفتی مکۀ مکرمه، تابعی بزرگوار عطاء بن

---

(1)- الفوائد: 127 – 128.

(2)- صفة الصفوة 2 / 66.

ابی رباح، از دوست خود طاووس نقل می‌کند که ایشان به من گفت: «ای عطاء! حاجت خود را پیش کسی مبر که درگاه خود را بر تو ببندد و برآن پرده بیندازد. حاجت خود را به پیشگاه آنکس ببر که تا روز قیامت درگاه رحمت او باز است و به تو امر کرده است تا او را بخوانی و استجابت را ضمانت کرده است».

رمز پذیرش دعا: تابعین بزرگوار برای استجابت دعا شرایطی را ذکر کرده اند تا چراغی فراروی هدایت ما باشد؛ از قبیل: تغذیه از روزی حلال، انتخاب وقت مناسب، حمد و ثنا قبل از دعا و خودداری از قطع صلۀ حرم. آنان این علایم و نشانه‌ها را برای ما ذکر کرده اند تا پس از دعا و نیایش دریابیم که مناجات ما مورد قبول واقع شده است یا نه.

مردی به خدمت فقیه یمن، تابعی جلیل القدر طاووس ابن کیسان آمد و عرض کرد: «برای ما در پیشگاه خدا دعا کن. فرمود که در قلب خود خوف و خشیتی احساس نمی‌کنم تا برای تو دعا کنم»[1]. وی از این جواب دو منظور داشته است: یکی این که به سؤال‌کننده بیاموزد که خود برای نفس خودش دعا کند، چون پرده‌ای میان خدا و بنده وجود ندارد. دوم این که خواسته است نفس خود را به سبب آمدن مردم به نزد وی برای طلب دعا، از هر نوع غرور پاک کند. در عین حال او در جواب آن مرد دروغ نگفته است، چون خشیت قلب امری است که بسیاری از آن غافل مانده اند، و غافلند از این که یکی از علل مستجاب‌نشدن دعا فقدان خشیت قلبی است.

ثابت بنانی که یکی از تابعین بزرگوار است، از یکی از پارسایان نقل می‌کند که گفته است: من می‌دانم چه هنگامی پروردگارم دعای مرا استجابت می‌کند، همه از گفتۀ او تعجب کردند و گفتند: از کجا چنین می‌دانی؟

گفت: «هرگاه خوف بر قلبم مستولی گشت و پوست بدنم درهم شد و اشک از چشمم جاری شد و دعا به من الهام گردید، آن وقت است که می‌دانم دعایم مستجاب شده است»[2].

البته تمامی اسراری که ثابت بنانی به نقل از آن زاهد بیان کرد، در جوابی که طاووس به آن

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 5 / 42.

(2)- صفة الصفوة: 3 / 261.

شخص داد، موجود است و فرمودۀ امیرالمؤمنین فاروق اعظم τ، بر گوشه‌ای از این اسرار تاکید می‌کند آنجا که می‌گوید: «من نگران استجابت دعا و عدم پذیرش آن نیستم، بلکه از قصور در دعا نگرانم، زیرا هر وقت دعا به من الهام شود قرین استجابت است»[۱].

گوشه‌هایی از دعا و نیایش شگفت‌انگیز تابعین: به سبب آن خشیت و خوفی که طاووس و ثابت بنانی برای ما بیان کردند، خداوند خود دعا و نیایش را به آنان الهام می‌کرد. از زین العابدین روایت شده است که وی در دعای خود چنین می‌گفت: «خداوندا! به تو پناه می‌آورم از این که در چشم ساده‌لوحان زیبا و آراسته جلوه نمایم، ولی نزد ارباب بصیرت بی‌ارزش و ناجوانمرد شناخته شوم. خداوندا! من بد کرده‌ام و تو با من نیکی فرموده‌ای، هرگاه توبه کردم تو نیز توبه‌ام را بپذیر»[۲].

پارسای بزرگ بصره، طلق بن حبیب چنین نیایش می‌کرد: «خداوندا! به من علم و دانش کسانی را عطا فرما که از تو می‌ترسند، و ترس کسانی را ببخش که نسبت به تو عالمند و یقین کسانی را مرحمت فرما که بر تو توکل دارند، و توکل کسانی را عطا کن که نسبت به تو یقین دارند و توبۀ کسانی را ببخشای که در حق تو اخلاص دارند، و اخلاص آنهایی را عطا کن که توبه و انابت دارند، و شکر کسانی را عطا کن که به خاطر تو صبر پیشه می‌کنند، و صبر کسانی را عطا کن که به خاطر رضای تو شکر ورزیدند و ما را به کسانی ملحق کن که در نزد تو زنده اند و آنان را روزی داده‌ای».

اگر ما به دقت کلمات ایشان را در زمینۀ دعا بررسی کنیم، به دانشی بس‌عمیق و خشیتی آشکار دست خواهیم یافت.

---

(1)- الفوائد: 127 – 128.

(2)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 396.

فصل پنجم
بنیانگذاران مکاتب تربیتی

1- عمر بن عبدالعزیز.
2- اویس القرنی.
3- ربیع بن خثیم.
4- سلمه بن دینار.
5- محمد بن واسع.
6- ابومسلم خولانی.
7- مطرف بن شخیر.
8- هرم بن حیان.
9- زین العابدین.
10- مسروق بن اجدع.

1- عمر بن عبدالعزیز τ

قبل از خلافت: او قبل از رسیدن به خلافت شخصی شیک‌پوش و خوش‌گذران بود و بسیار به خود می‌بالید، اما هرگز از وی هرزگی و سبکسری مشاهده نشده است. ابن عبدالحکیم در کتاب خود به نام «سیرة عمر بن عبدالعزیز» دوران قبل از خلافت او را اینگونه توصیف می کند: «عمر بن عبدالعزیز از حیث ناز و نعمت و ملک و رفاه از بزرگترین مردان خاندان اموی بود. از ناز و نعمت فراوان بهره‌مند بود و همیشه خود را به بوی خوش معطر می کرد. چنانکه مسیری را که طی می کرد، به وسیلهٔ بوی خوشی که در آن راه پراکنده می‌شد قابل تشخیص بود، به شیوهٔ حضرت فاروق اعظم τ راه می‌رفت، این شیوه آنقدر زیبا بود که کنیزان آن را

از وی تقلید می‌کردند. پیراهن آنقدر بلندی می‌پوشید که گوشهٔ آن اکثراً داخل کفش می‌شد و وی را به زحمت می‌انداخت، اما به آن اعتنا نمی‌کرد، و آن را بیرون نمی‌آورد. اگر عبایش از شانه‌هایش پایین می‌افتاد، آن را بلند نمی‌کرد، و اگر کفشش پاره می‌شد هم خم نمی‌شد. بسیار اتفاق می‌افتاد که خادمش با زور آن را از پای او درآورد. اگر با انگشترش نوشته‌ای مهر می‌زد، از آن بوی عطر و عنبر برمی‌خاست، چون مرکب با عنبر دست او می‌آمیخت. آری! او اینگونه در ناز و نعمت زندگی می‌کرد، تا روزی که خلافت را تحویل گرفت، اما به محض این که به خلافت رسید از دنیا دور شد».

این زهد و کناره‌گیری و تحولی که در زندگی عمر بن عبدالعزیز پدید آمد و دوران خلافت راشدهٔ او را دربر گرفت، زائیده یک شب و ناشی از انتقال خلافت به او نبود، بلکه رهین روزها و سال‌هایی است که عمر طبق سفارش پدر و مادرش نزد دائی/ مامای خود عبدالله بن عمر گذراند. مادرش در سیمای او نبوغی را مشاهده کرد و سزاوار ندانست فرزندش با توجه به آن نبوغ خدادادی از جو عطرآگین مدینهٔ منوره دور باشد، بلکه خیر و صلاح را در آن دانست که فرزندش در آن شهر رشد و پرورش یابد، شهری که به یمن علم و زهد باقیمانده از اصحاب اطهار ψ معطر گشته بود، و یکی از برجسته‌ترین چهره‌های علم و تقوی در آن شهر، دائی او عبدالله بن عمر ب بود. مادرش با دیگر فرزندانش به سوی شام عزیمت کرد، ولی عمر را به نزد عبدالله ابن عمر گذاشت تا همزمان او را از حیث علم و تزکیه و تهذیب، تربیت کند. تعلیم و تربیتی که ابن عمر به او آموخت، بنیان تربیت روحی عمر بن عبدالعزیز را تشکیل داد. حتی قبل از رسیدن به خلافت، بعضی از این آثار مبارک در وی متبلور بود. این امر سبب تاثیرپذیری عمیق وی از الگوهای زهد و تقوای آن روز مدینه شد و با به دست‌گرفتن منصب خلافت این آثار به اوج خود رسید.

از جمله آثار تعلیم و تزکیهٔ وی، گریهٔ شدید او به هنگام ترک مدینه بود، آنگاه که به دوستش مزاحم نگاه کرد و گفت: ای مزاحم! می‌ترسم از کسانی باشیم که مدینه آنها را بیرون می‌کند و از خود می‌راند. منظور وی از این گفته، حدیثی است که پیامبر ρ در بارهٔ شهر مدینه فرموده است: «شهر مدینه مانند کورهٔ آهنگری است که هرگونه زنگاری را دور می‌کند و فقط آنچه که پاک است در آن باقی می‌ماند و آبدیده می‌شود».

فراگیری علم: از جمله تاثیراتی که جوّ مدینه و روش تربیتی ابن عمر τ بر وی گذاشت، التزام او به فراگیری علم و دانش قبل و بعد از خلافت است، امام مجاهد بن جبر می‌گوید: «به نزد عمر بن عبدالعزیز رفتم تا دانش به وی بیاموزم، ولی دیری نپایید که ما از او علم و دانش فرا گرفتیم»[۱]. همچنین تابعی بزرگوار میمون بن مهران می‌گوید: «علما به نزد وی شاگردانی بیش نبودند»[۲]. اما فرمانروایی بر شهر مدینه و منصب خلافت، او را از فراگیری علم و دانش باز نداشت.

اخلاص: او می‌دانست که یکی از شرایط پذیرش اعمال، اخلاص است، به همین علت نفس خود را در برابر گفتار و کردارهایی که از وی صادر می‌شد، شدیداً محاسبه می‌کرد، تا مبادا آنچه را که می‌گوید یا انجام می‌دهد، خالصانه برای خدا نباشد. او در بارهٔ نفس می‌گفت: «ترس از مباهات و فخر نفس است که نمی‌گذارد زیاد سخن بگویم»[۳].

در محضر خدا: ایشان پیوسته خداوند را شاهد و ناظر می‌دانست و همواره احساس می‌کرد که او در همهٔ امور بر وی ناظر است. در نتیجه دائم از محاسبهٔ پروردگار در هراس بود که مبادا از وی قصوری نسبت به خود یا دیگران واقع شده و مورد محاسبه پروردگار قرار گیرد. نقل است که مقداری عنبر یا مسک را که از «فیء» بود برای او آوردند، کمی از آن را به دست و صورت مالید. بلافاصله دست و صورت خود را شست تا اثر بوی خوش نماند. کاتب وی به نام «لیث بن ابی رقیه» عرض کرد: «چندان مصرف نکردی که با این عجله آن را بشویی». گفت: «تعجب می‌کنم از تو ای لیث! مگر استفاده از آن به همین اندازه نیست؟ چرا که عطر و عنبر خورده یا نوشیده نمی‌شود؟»[۴].

دخترش که تنها یک حلقه گوشواره داشت به خدمت پدر عرض کرد که تا حلقهٔ دیگری نیز به وی عطا کند. ایشان دو اخگر به وی داد و فرمود: «اگر توانستی این دو اخگر را به مانند

(1)- طبقات الفقهاء.

(2)- طبقات الفقهاء.

(3)- سیر أعلام النبلاء: 5 / 137.

(4)- سیره عمر بن عبدالعزیز.

گوشواره کنی حلقۀ دوم را نیز برایت می‌خرم»[1]. وی از فرط هراس از سؤال و جواب روز قیامت تنها به یک دست لباس اکتفا می‌کرد و با آن به میان مردم می‌رفت. اگر کثیف می‌شد آن را می‌شست و مجدداً به تن می‌کرد. تمام طلای همسرش را به بیت المال داد. از نور چراغ فقط برای رسیدگی به امور مسلمین استفاده می‌کرد. و از ترس این که مبادا در روز قیامت به خاطر یک یا چند قطره روغن زیتون مؤاخذه شود، به هنگامی که مشغول کارهای شخصی بود چراغ را خاموش می‌کرد. این ورع آشکار در زندگانی عمر τ نتیجۀ همان احساس دائمی او نسبت به مراقب دانستن پروردگار و هراس او از سؤال و جواب روز قیامت بود. این ورع زمانی کم‌رنگ می‌شود که چنین احساس پاکی از قلب فرد مؤمن رخت بربندد.

یاد مرگ: مرگ را از روز اول خلافت و به خصوص با تذکری که پسرش عبدالملک در یک مورد به وی داد، همواره در خاطر داشت به گونه‌ای که در طول زندگیش جزو فطرت و اخلاق وی شده بود. این حالت برای وی چنین حاصل شد: روزی بعد از دفن سلیمان بن عبدالملک خسته به منزل رفت تا کمی بیاساید و بعداً دیون سلیمان بن عبدالملک را بپردازد؛ در این حال فرزندش عبدالملک مرگ را به یاد او آورد و گفت: «چه تضمینی وجود دارد که پس از خواب، زنده بمانی؟» به محض شنیدن این گفته با شتاب بیرون رفت و اعلام کرد: «هرکس حقی به نزد سلیمان دارد بیاید آن را پس گیرد.

زنی از اهل کوفه برای حل مشکلی که داشت نزد وی آمد، اما عمر به وی گفت: «اکنون وقت ندارم، بعداً مراجعه کن». ولی بلافاصله به هوش آمد و با خود گفت: «شاید تا شب زنده نمانم، سپس حضرت عمر فرمود: برو پیش فاطمه دختر عبدالملک – منظورش همسرش بود – سپس او را نزد خود فرا خواند و نامه‌ای برایش نوشت»[2].

او با نفس خود به شدت مبارزه می‌کرد، و فرصتی به نفس نمی‌داد تا به واسطۀ خلافت بر دیگران احساس کبر و برتری کند. نقل است که یک شب جمعی در محضر وی بودند، ناگاه چراغ خاموش گشت، خودش شخصاً برخاست و آن را روشن کرد، عرض کردند: «ما به

(1)- سیرۀ عمر بن عبدالعزیز: 156.

(2)- سیرۀ عمر بن عبد العزیز: 45.

جای شما چراغ را روشن می‌کنیم» گفت: «من این کار را کردم، به مـن بگوییـد چـه ضـرری متوجه من شد؟ برخاستم عمر بن عبدالعزیز بودم، برگشتم نیز همان عمر بن عبدالعزیز هسـتم» به این شیوه و با دقت در درمان نفس می‌کوشید. او بیمناک بود که مبادا یکی دیگر چـراغ را روشن کند آنگاه نفس او بگوید: تو امیرالمؤمنین هستی و به خاطر مقام و منزلتـی کـه داری، مردم خادم تو گشته اند، در نتیجه به نوعی خود بزرگ‌بینی دچار شود. ولـی امـروز متأسـفانه بعضی از علما و دعوتگران به محض این که به درجه‌ای از شهرت رسیدند و دیدند مـردم بـه دور ایشان جمع می‌شوند انتظار دارند که مردم به خدمت آنان درآیند هرچند که خودشان نیز می‌توانند از پس کارهای خود برآیند.

2- اویس القرنی

اویـس در زمـان حیـات رسـول الله ρ اسـلام آورد، هرچنـد بـه محضـر مبـارک آن حضـرت شرفیاب نشد. پیامبر فرموده است:

«إِنَّ خَيْرَ التَّابِعِينَ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ»[1].

«برترین تابعین مردیست به نام اویس».

و نیز فرموده است:

«إِنَّ رَجُلاً يَأْتِيكُمْ مِنَ الْيَمَنِ يُقَالُ لَهُ أُوَيْسٌ لاَ يَدَعُ بِالْيَمَنِ غَيْرَ أُمٍّ لَهُ قَدْ كَانَ بِهِ بَيَاضٌ فَدَعَا اللَّهَ فَأَذْهَبَهُ عَنْهُ إِلاَّ مَوْضِعَ الدِّينَارِ أَوِ الدِّرْهَمِ فَمَنْ لَقِيَهُ مِنْكُمْ فَلْيَسْتَغْفِرْ لَكُمْ»[2].

«مردی از یمن به نام اویس به نزد شما خواهد آمد که در یمن به جز مادرش کسی دیگـر را بجا نمی‌گذارد، بیماری «برص» داشت، از خدا خواست بیماریش را شفا دهد، پس بیماری وی برطرف گشت به جز جای دیناری یا درهمی (تردید از راوی است) هرکس از شـما او را ملاقات کرد، از او طلب دعای خیر و استغفار کند».

---

(1)- مسلم: 224.

(2)- مسلم فضائل الصحابه: 223.

به همین علت فاروق اعظم τ در میان نمایندگان یمن به جستجوی او پرداخت، تا این که او را ملاقات کرد و از وی خواست برایش دعای خیر و استغفار کند و آن را انجام داد، ولی بعد از آن ترس این که مبادا بدینوسیله شهرت پیدا کند، پنهان شد. اویس به علت برهنگی در میان مردم ظاهر نمی‌گشت، تا این که کسی به او لباس پوشاند.

احساس مسئولیت نسبت به مسلمین: اویس هر صبحگاه این دعا را می‌خواند: «خداوندا! مرا به جرم کسانی که از گرسنگی و برهنگی می‌میرند، مؤاخذه مفرما». او فقط به فکر گرسنگان قریهٔ خود نبود، بلکه نگران همهٔ برهنگان و گرسنگان روی زمین بود و از این که قدرت نداشت تا همهٔ گرسنگان را سیر و برهنگان را بپوشاند، از درگاه خداوند پوزش می‌طلبید. آن هم یا به خاطر این بود که خوراک و پوشاکی نداشت که به آنها بدهد و یا این که از آنان دور بود و از اوضاع و احوال آنها آگاهی نداشت، پس هر بامداد هراس از مؤاخذهٔ الهی بر سر این موضوع وی را نگران می‌ساخت.

او با این دعا و پوزش خواسته است وظیفه و مسئولیتی را یادآور شود که بر هر مسلمانی واجب است، و باید با این احساس مسئولیت زندگی کند؛ همان احساس و وظیفه‌ای که پیامبر در آن باره می‌فرماید:

«الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا»[1].

«مؤمنین برای یکدیگر مانند ساختمانی هستند که تمام اجزاء آن همدیگر را استحکام می‌بخشند».

و نیز می‌فرماید:

«مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى»[2].

«مؤمنان در مهربانی و محبت و نوازش نسبت به یکدیگر همچون پیکری واحد هستند که اگر عضوی از آن به درد آید تمام وجود را بی‌خوابی و بی‌تابی فرا می‌گیرد».

---

(1)- بخاری: 2586 و مسلم: 66.

(2)- بخاری: 376 و مسلم: 66.

انسان مؤمن به این شکل به تربیت نفس می‌پردازد، نفسی که تنها به فکر خودش بوده و نمی‌خواهد هیچگونه اعتنایی به دیگران داشته باشد.

ارتباط با آخرت: ارتباط با آخرت یکی از راه‌های تربیت نفس است، همزمان باید نفس را بر محبت خدا و تفکر در نعمت‌های او تربیت کرد، محبتی که آدمی را به فداکردن جان و مال و فرزندان و پُست مقام در راه رضای محبوب وادارد. این همان حالتی است که اویس τ با آن زیست و چنین حالتی محصول ارتباط مداوم او با عالم آخرت و یادآوری مرگ بود؛ حالتی که همهٔ لذایذ را به کام انسان تلخ می‌کند. این مطلب را از جواب او به سائلی که از او پرسید: «بامداد و شام چه می‌کنید؟» – می‌توان دریافت. او در جواب گفت: «بامداد را با حبّ خدا و شام را با حمد و ثنای او سپری می‌کنم، هرگاه صبح فرا رسید گمان نمی‌کنم که به شب برسم و هرگاه شب فرا رسید گمان نمی‌کنم که به صبح برسم. مرگ و یاد آن برای اهل ایمان هیچ شادی و سروری را برجای نمی‌گذارد و چنانچه مسلمان حق خدا را در مال خود ادا کند، هیچ طلا و نقره‌ای برای او باقی نمی‌ماند. امر به معروف و نهی از منکر برای یک مؤمن، دوست و برادری باقی نمی‌گذارد. در حالی که مردم را به معروف امر می‌کنیم، آنان به ناموس و آبروی ما هتاکی می‌کنند، و فاسقانی آنان را بر این کار یاری می‌دهند، تا جایی که – به خدا سوگند – مرا به گناهانی بس بزرگ متهم کرده اند، ولی به خدا سوگند تا روزی که در میان آنان هستم وظیفه‌ای را که خدا بر من واجب کرده است، نسبت به آنان ترک نخواهم کرد».

3- ربیع بن خثیم

ربیع شاگرد صحابی بزرگوار عبدالله بن مسعود و یکی از پرهیزگارترین یاران ابن مسعود به شماد می‌رود. ورع و زهد او به مرتبه‌ای رسیده بود که ابن مسعود خطاب به او می‌گفت: «ای ابا یزید! اگر رسول الله ρ تو را می‌دید، دوستت می‌داشت و هرگاه من تو را می‌بینم به یاد بندگان مخلص خدا می‌افتم»[1]. و هروقت ابن مسعود او را می‌دید می‌گفت:

---

(1)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 258.

﴿وَبَشِّرِ ٱلۡمُخۡبِتِينَ ٣٤﴾ (حج: 34).

«و بشارت بده مخلصان متواضع را».

دوری از گناه و معصیت: اعضای بدن، پیک قلب هستند به همین خاطر تابعین رحمهم الله به تربیت نفس از راه کنترل اعضا بسیار اهتمام می‌دادند؛ زیرا از تأثیر اندام بر قلوب خود بیمناک بودند.

«ربیع بن خثیم آن انسان شریفی بود که بر نگهداری جوراح خود از عصیان شدیداً حریص بود. هر وقت زنان داخل مسجد می‌شدند تا موقع خروج آنان چشمان خود را باز نمی‌کرد»[1].

و در این کار اینچنین مبالغه می‌کرد تا ایمانی را که در اثر تربیت نفس به دست آورده بود محفوظ بدارد و از تاثیرات سوء نظر حرام در امان بماند. تا زمانی که برای یک روز یا چند هفته با مردم همسفر نشوی و یا معامله‌ای را با آنان انجام ندهی، آنان را به خوبی نمی‌شناسی در این صورت است که می‌توان معایب را به آنان یادآوری نمود و جبران آن را به ایشان توصیه کرد، اما این اسطورۀ تقوی و پرهیزگاری با سایر مردم تفاوت کلی دارد. یکی از یارانش پس از سال‌ها همنشینی و گفتگو با وی چیزی که عیب شمرده شود از وی ندیده است.

ابراهیم تیمی در این باره می‌گوید: «یکی از دوستان ربیع بن خثیم به من خبر داد و گفت: بیست سال تمام با ربیع رفیق و همنشین بودم و از وی کلمه‌ای نشنیدم که عیب شمرده شود»[2].

این چگونه تربیتی است که ربیع را چنان وارسته بارآورده به گونه‌ای که توانسته است در این مدت طولانی اینگونه زبان خود را کنترل نماید؟! به نحوی که حتی کلمه‌ای را بر زبان نیاورد که عیب محسوب شود؟! با این وجود او کسی نبود که عیب‌های پنهان خود را

---

(1)- طبقات ابن سعد: 6 / 183 – 184.

(2)- طبقات: 6 / 185.

نشناسد، بلکه می‌گفت: «گناه واقعی، گناهانی هستند که از چشم مـردم پنهـان مانـده و باعـث خشم خداوند می‌شوند»[1].

اهتمام او به تربیت نفس و خودسازی: او بـه جـای ایـن کـه بـه عیـب‌هـای دیگـران بنگرد، سرگرم تزکیهٔ نفس خود بود، چنانکه گویند: اگر انسان به عیوب خود نظر بیفکنـد بـر هیچکس خرده نمی‌گیرد و ربیع τ اینگونه بود.

به وی گفته شد: «ای ابا یزید! چرا شما ذم هیچکس نمی‌کنید؟» ربیع گفت: «زیرا از خودم راضی نیستم، تا این که بتوانم از دیگران بدگویی بکنم. مردم به خاطر گنـاه دیگـران از خـدا می‌ترسند، ولی در مقابل گناهان خود از خدا بیم ندارند»[2].

تدبیر: وی همواره چنین احساس مـی‌کـرد کـه قـرآن مسـتقیماً او را مـورد خطـاب قـرار می‌دهد و با همین احساس قرآن را تلاوت می‌کرد. در نماز شب که به این آیه می‌رسید:

﴿أَمۡ حَسِبَ ٱلَّذِينَ ٱجۡتَرَحُواْ ٱلسَّيِّـَٔاتِ أَن نَّجۡعَلَهُمۡ كَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَوَآءٗ مَّحۡيَاهُمۡ وَمَمَاتُهُمۡۚ سَآءَ مَا يَحۡكُمُونَ ٢١﴾ (جاثیه: 21).

«آیا کسانی که مرتکب گناهان و بدی‌ها می‌شوند، گمان می‌برند که ما آنـان را همچـون کسانی به شمار می‌آوریم که ایمان می‌آورند و کارهای خوب و پسندیده انجام مـی‌دهنـد، و حیات و ممات و دنیا و آخرت‌شان یکسان است؟ چه بد قضاوت و داوری می‌کنند».

و این آیه را همراه گریه و زاری تا طلوع صبح تکرار و در آن تدبر می‌کرد.

گذشت به جای انتقام: آنان بنیان تربیت را به گونه‌ای پایه‌ریزی کـرده بودنـد کـه حتـی ذره‌ای از آن تخطی نمی‌کردند. خشم و دوستی آنان فقـط در راه خـدا و بـرای او بـود، زیـرا نفس خود را از علایق و دلبستگی‌های دنیایی پاک و محبت غیر خـدا را از آن بیـرون کـرده بودند و آنچه را که خالص برای خدا بود در آن باقی گذاشته بودند، اینگونه انسان‌ها هرچنـد مورد استهزا هم قرار گیرند، خشمناک نمی‌شوند.

---

(1)- طبقات: 6 / 186.

(2)- طبقات: 6 / 186.

در سرگذشت ربیع آمده است که او در مسجد بود و مردی پشت سر او قرار داشت، چون به نماز برخاستند آن مرد گفت: مقداری جلوتر برو، اما ربیع در جلو خود فرجه‌ای برای رفتن نمی‌دید تا خواستِ او را اجابت کند، آن مرد خشمگین شد در حالی که ربیع را نمی‌شناخت، پس سیلی محکمی بر پشت گردن او زد، ربیع که چنین برخوردی از آن مرد دید، نگاهی به او کرد و گفت: «رحمت خدا بر تو باد، و دو مرتبه دعا را تکرار کرد، آن مرد که متوجه شد ربیع است، سر به جیب خود فرو برد و گریستن آغاز کرد»[۱]. در چنین صحنه‌هایی که به صورتی ناشایست و در انظار عام که آدمی مورد بی‌حرمتی و اهانت واقع می‌شود، چه بسا نفس او را به گرفتن انتقام تشویق می‌کند، ولی ربیع این خواستهٔ نفس را به کلی نادیده گرفت و به جای انتقام برای فرد متجاوز دعای خیر می‌کند و با این عمل خود شخص تجاوز کار را چنان غافلگیر و نادم می‌سازد که آشکارا گریه کند.

در روزگاری که اسب یکی از باارزش‌ترین سرمایه‌ها بود، اسب ربیع را دزدیدند و او را که در مجلسی نشسته بود از قضیه مطلع کردند، اهل مجلس گفتند: «چرا بر دزد اسب دعا نمی‌کنید؟» گفت: «نه بلکه او را دعای خیر می‌گویم: خداوندا! اگر ثروتمند است قلبش را غنی گردان و اگر مستمند است توانگرش فرما»[۲]. آنان قلب خود را به اندوه و حسرت دنیوی مشغول نمی‌کردند، تنها چیزی که قلب ایشان را به خود مشغول کرده بود امور مربوط به آخرت بود، چرا که مسایل دنیوی در انظار آنان بی‌ارزش بود. این مطلب در جوابی که به آن شخص سؤال‌کننده داد به خوبی نمایان است، آنجا که گفت: «بامداد را چگونه سپری کردی؟» وی در جواب گفت: بامداد را با ضعف و زبونی و گناهکاری سپری کرده ایم، روزی مقرر می‌خوریم، منتظر اجل مانده ایم»[۳]. اینها انسان‌هایی هستند که متعلق به آخرت هستند و عمر خود را در مسایل دنیوی ضایع نمی‌کنند.

---

(1)- طبقات: 6 / 187.

(2)- الزهد: 331.

(3)- سیر أعلام النبلاء: 4 / 259.

ابوحیان از پدرش نقل می‌کند که گفت: «هرگاه ربیع بن خثیم به بحث پیرامون امور دنیا می‌پرداخت زیر لب با خود می‌گفت: برای خودت در سرای آخرت چند مسجد بنا کرده‌ای؟»[1].

شدت ترس از خدا: او هنوز به سن بلوغ نرسیده بود که بر اثر نماز تهجد آنقدر خسته می‌گشت که مادرش دلش به حال وی می‌سوخت و می‌گفت: «فرزندم! چرا نمی‌خوابی و کمی استراحت نمی‌کنی؟» اما او در جواب می‌گفت: «ای مادر مهربانم! کسی که به هنگام فرارسیدن تاریکی‌های شب، از گناهان خود هراس داشته باشد، سزاوار خواب و استراحت نیست». به سن بلوغ که رسید، مادرش دید که گریه و بی‌خوابی او افزونتر شده است، به او گفت: «پسرم! این همه بیتابی و بی‌خوابی که از تو می‌بینم، شاید در اثر قتل نفسی باشد که مرتکب شده‌ای و من خبر ندارم!». گفت: «آری مادر جان! من یکی را کشته‌ام». مادرش با تعجب گفت: «آنس کس کشته‌ای کیست تا برویم به او دیه بدهیم یا تقاضای بخشش کنیم؟ به خدا سوگند اگر بدانند چقدر گریه و زاری و بی‌خوابی می‌کنی، به تو رحم خواهند کرد». گفت: «مادر عزیز! آنکس که من کشته‌ام نفس خودم است»[2].

شیفتگان آخرت همواره با نفس خویش در کشمکش اند، چرا که نفس آنها را به سوی پلیدی‌ها می‌کشاند، ولی ایشان آن را به سوی صلاح و رستگاری دعوت می‌کنند و با نیروی ایمان بر صراط مستقیم ثابت نگاه می‌دارند، آنان همواره مشغول رام‌کردن نفسی هستند که دعوت‌کننده به پلیدی است، نفس را به موجودی که دارای خصلت‌های پسندیده باشد، تبدیل کرده اند.

به همین جهت است که ربیع از ترس خدا چندان گریه می‌کند که همهٔ آشنایان بر‌آن آگاهی می‌یابند. دخترش که وضع پدر را را اینگونه می‌بیند از شدت نگرانی به وی می‌گوید: «بابا جان! مردم خوابیده اند، ولی تو نمی‌خوابی» اما او در جواب می‌گوید: «دخترم آخر بابای تو از دست گناهانش به ستوه آمده و در هراس است».

---

(1)- الزهد: 337.

(2)- الزهد: 340.

محاسبۀ نفس: پیوند دایمی انسان با آخرت و تزکیۀ نفس که به این درجه از تقرب به خدا و آن درجه از ایمان رسید، گاه گاهی نفس، آدمی را به خاطر این تقرب، به عجب و خود بزرگ‌بینی و ناچیزشمردن اعمال دیگران و احساس برتری بر آنان وامی‌دارد، لکن ربیع بر این امر آگاه است و بر آن تسلط دارد و در حالی که گریه و اشک بر گونه‌هایش جاری است، می‌گوید: «به محضر مردانی رسیده ایم که ما در برابر آنان دزدانی بیش نیستیم»[۱].

این محاسبۀ دقیق، نتیجۀ ترس از خداست. ترس از خدا آدمی را به کنترل دقیق گفتار و رفتار وا می‌دارد تا معلوم شود که کدام گفتار و رفتار برای خدا و کدامیک برای غیر او است. ربیع یاران خود را اینگونه موعظه می‌کند: «مگو خدایا من به سوی تو باز می‌گردم در حالی که به سوی او باز نگشته‌ای و با دروغ‌گفتن مرتکب گناه شده‌ای، لکن بگو خدایا تو با الطاف بیکران خود توبۀ مرا بپذیرد»[۲]. روزی ربیع با یارانش نشسته بود، دختر کوچکش پیش وی آمد، و از او اجازه خواست تا بازی کند، در پاسخ گفت: «دخترم چیزی بهتر بگو». چون دختر اصرار کرد یاران از او خواستند تا اجازۀ بازی به او بدهد، پس گفت: «دوست ندارم در نامۀ اعمال امرزوم، امر به بازی نوشته شود»[۳].

ترک رخصت و عمل به عزیمت: ربیع به نفس خود اجازۀ بهره‌مندی از رخصت‌ها را نمی‌داد، مبادا که نفس در امور دیگر نیز جرأت کند، وی به عزیمت عمل می‌کرد تا نفس خود را به دور از افراط و تفریط نیرومند کند. نقل است که او در پایان حیاتش فلج شده بود. برای حضور در نماز جماعت او را حمل می‌کردند، به او گفتند: «تو شرعاً رخصت داری که به نماز جماعت نروی، پاسخ داد: «می‌دانم ولی ندای رستگار «**حَيّ عَلَى الْفَلاَحِ**» را می‌شنوم پس چطور نروم؟!»[۴].

---

(1)- الزهد: 337.

(2)- الزهد: 337.

(3)- طبقات: 6 / 188.

(4)- الزهد: 339.

4- سلمه بن دینار

تابعی بزرگوار، امام و پیشوای شهر مدینه، ابوحازم سلمه بن دینار احادیثی را از ابن عمر ب روایت کرده، و اخلاق و زهد و شجاعتِ اظهار حق را از اصحاب ψ آموخته است. و با علمای درباری با شدت برخورد می‌کرد. با این وجود درباریان سلطان خواهان نزدیکی با وی بودند، اما او به خاطر پاسداری از عزت دین، از آنان دوری می‌جست. اتخاذ چنین روشی از سوی ابن دینار برای برخی از علما خیلی گران تمام می‌شد، به همین جهت وی خود را در میان علما و مسلمانان شهر مدینه غریب و تنها احساس می‌کرد و می‌گفت: «زحمت و مشقت دین و دنیا افزونتر گشته است» گفتند: چطور؟» گفت: «برای دین، اعوان و انصاری نمی‌بینم، و برای دنیا به سوی هرچیزی قدم برداری، درخواهی یافت که فاجری در این راه از تو سبقت گرفته است»[1].

روش برخورد او با سلاطین و علما در آنچه که در پی خواهد آمد به خوبی نمایان می‌شود: یکی از امرا او را به نزد خود خواند، وقتی رفت، دید که امام زهری و امام افریقی و تنی چند از علمای دیگر در مجلس سلطان حضور دارند، گفت: «بهترین امرا آنانند که علما را دوست داشته و آنها را زیارت می‌کنند. و بدترین علما کسانیند که حب امرا را داشته باشند»[2].

روش او در معامله با دنیا: دنیا و آنچه که در آن است، اعم از زینت و خوراک پاکیزه و روزی حلال و ...، در حد ذات خود حرام نیست، ولی هرگاه اینها مانع یاد خدا و سبب دوری از اوامر و واجبات او شوند، خطر آفرین شده و باید از آن حذر کرد، بلکه باید از این ابزارها برای تقرب به خدای متعال استفاده نمود؛ زیرا دنیا برای اهل ایمان در ذات خود هدف نیست، بلکه چگونگی استفادهٔ انسان از دنیاست که آن را از مباح و حلال به مکروه و حرام تبدیل می‌کند، امام ابوحازم روش استفاده از دنیا را ترسیم، و برای آن اصول و قواعدی

---

(1)- سیر أعلام النبلاء: 6 / 101.

(2)- سیر أعلام النبلاء: 6 / 97.

مقرر کرده است که مؤمن را برای تطبیق آن و گذر از خطرات و فراز و نشیب واقع در مسیر تربیت نفس، یاری می‌دهد.

اصل اول؛ حبّ دنیا: یکی از یاران بن دینار به نام عبدالرحمن بن زید بن اسلم به نزد او آمد و از ضعف ایمان خود که از آن رنج می‌برد، شکایت کرد، تا شاید در محضر او که به علم و دیانت او باور زیاد داشت و مورد اعتمادش بود دوای شافی بیابد و گفت: «خصلتی در من هست که مرا دلتنگ کرده است»، گفت: «برادرزاده‌ام! بگو چیست؟» گفت: «دنیا را دوست دارم»، گفت: «من نفس خود را به خاطر آن ملامت نمی‌کنم، زیرا خداوند دنیا را نزد ما محبوب کرده است، بگذار بر غیر آن نفس خود را ملامت کنیم و نگذاریم حب دنیا ما را به سوی به دست‌آوردن چیزی تشویق کند که خدا را خوش نیاید، یا این که ما را از چیزی منع کند که مورد رضای اوست، اگر چنین کردیم دوست‌داشتن دنیا به ما زیان نمی‌رساند»[1].

ابن دینار اصل و قاعده‌ای بسیار مهم را برای دنیاداری مقرر کرده و شایسته است که عابدان آن را دریابند و بدان عمل کنند، این اصل برای ما روشن می‌کند که گرایش به دنیا در ذات خود مذموم نیست، زیرا خداوند دنیا را به نزد ما انسان‌ها دوست‌داشتنی آفریده است، آنچه که مهم است چگونگی معاملهٔ با آن می‌باشد. در دنیا چیزهایی وجود دارد که خداوند آنها را می‌پسندد و اموری نیز وجود دارد که مورد قبول و پسند خداوند نیست، و گاهی این عدم قبول به زمان بکارگیری آن بستگی دارد، مثلاً: ازدواج و تکثیر نسل و حسن معاشرت با همسر، همگی اموری هستند که مورد قبول خدا می‌باشند و آنها را دوست دارد، ولی اگر اینها مانع انجام تکالیفی شوند که خداوند به آنها امر فرموده است، مکروه و مذموم هستند، و واجب است از اینگونه معاملات دوری جسته و در برابر آنها سر تسلیم فرود نیاوریم، چنانچه خداوند می‌فرماید:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ١٤﴾ (تغابن: 14).

(1)- سير أعلام النبلاء: 6 / 99.

«ای مؤمنان قطعاً بعضی از همسران و فرزندان‌تان دشمنان شما هستند، پس از ایشان خویشتن را برحذر دارید و اگر عفو کنید و چشم‌پوشی نمائید و ببخشید، حقا خداوند بخشایندۀ مهربان است».

این آیه در شأن کسانی نازل شد که همسران‌شان آنها را از رفتن به جهاد بازمی‌داشتند و به آنان می‌گفتند: «برای چه ما را ترک می‌کنید؟» در نتیجه دل‌شان به حال آنان سوخت و در کنار آنان باقی ماندند و برای جهاد پا از خانه بیرون نگذاشتند. بنابراین، حب دنیا مشروط به اموری است که خداوند آن را حلال و به آن امر کرده است، و نیز مشروط به اجتناب از اموری است که خداوند آنها را حرام کرده است، اگر اینگونه با دنیا برخورد کنیم و از ذکر و یاد خدا غفلت نورزیم دوست‌داشتن آن هیچگونه زیانی به ما نمی‌رساند.

اصل دوم؛ قناعت: هرچند اشتغال به امور مباح دنیایی حرام نیست، لکن سرگرم‌شدنِ زیاد به آن، فرصت‌های زیادی را از دست ما خارج می‌کند که در روز قیامت باعث حسرت می‌شود. این امری است که مورد نظر ابوحازم بوده و بر همین نکته تأکید می‌کند و می‌گوید: «اندکی از دنیا، انسان را از بسیاری از امور آخرت غافل می‌کند»[1]. وقتی که اندکی از دنیا، ما را از بسیاری از امور مربوط به آخرت بی‌بهره کند، سرگرم شدن زیاد با آن، موجب غفلت بیشتر و خسارت بزرگتر در امر آخرت خواهد شد.

دعوتگران باید نسبت به لحظات عمر بسیار حساس و هوشیار باشند و حق هرچیزی را ادا کنند، طغیان در هر امری سبب خشم خدا است، دعوتگران نباید هدفی را که برای آن آفریده شده اند فراموش کنند، و نباید وقت گرانبهای خود را در مباحث پوچ و بی‌هدف ضایع کنند و نباید در شوخی مباح و گپ‌زدن حتی با کودکان خود مبالغه ورزند یا ثروت و کثرت مال آنها را به خود مشغول کند، در این مورد ابوحازم کلامی زیبا دارد، وی می‌گوید: «همۀ دنیا در دو بخش خلاصه می‌شود؛ اولاً گذشته که خوابی بیش نبوده ثانیاً آینده که آرزو و سرابی بیش نیست»[2].

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 6 / 98.

(2)- سير أعلام النبلاء: 6 / 98.

اصل سوم؛ توجه به اموری که مایۀ اصلاح است: تنها چیزی که دارای اعتبار و قابل اعتماد باشد آن است که سبب اصلاح تو شود. برای بشر آن وقت شایستۀ اعتماد و ارزشمند است که در راه اصلاح نفس و تقرب جستن به خالق خود گام بردارد. همچنانکه اهل دنیا، ارزش‌ها و عقاید و پدر و مادر و همسر و اولاد را فدای دنیا می‌کنند، دعوتگران راه خدا نیز باید همۀ آنچه را که نفیس و گرانبهاست در راه آخرت فدا کنند. رستگاری در عالم رستاخیز بدون اصلاح نفس به دست نخواهد آمد. هر امری که مقدمۀ انجام یک فعل واجب باشد نیز واجب است، و اصلاح نفس از مهمترین واجبات می‌باشد. امام ابوسلمه می‌گوید: به امری توجه داشته باش که مایۀ اصلاح تو شود و به آن عمل کن، هرچند همین امر برای کسانی دیگر مایۀ فساد باشد. ببین چه چیزی تو را به فساد می‌کشاند، آن را ترک کن، هرچند همین چیز برای دیگران وسیلۀ صلاح باشد»[۱].

اصل چهارم؛ احساس برخورداری از نعمت: روی‌آوردن دنیا به انسان دلیل محبوبیت او به نزد خدا نیست، همچنانکه پشت‌کردن دنیا نیز نمی‌تواند دلیل بر مبغوض‌بودن او پیش خدای متعال باشد. باید بدانیم که روی‌آوردن دنیا و پشت‌کردن آن آزمایشی از جانب حضرت باری است و مؤمنی که با حضرتش در ارتباط باشد هرآنچه را که حکمت الهی مقدر کرده است، می‌پذیرد، و یقین دارد که خیر در چیزی است که روی داده است. این برخلاف نظر اهل دنیا است، چون آنها گمان می‌کنند که پشت‌کردن دنیا به انسان نشانۀ خشم خدا، و روی‌آوردن آن دلیل بر مهر اوست. اگر دنیا بر وفق مراد ایشان نبود زبان به اعتراض و جسارت گشوده و گویند؛ ما از طرف خدا مورد اهانت واقع شده ایم.

امام ابوحازم این را به عنوان یک اصل بیان کرده و می‌گوید: «سهم من از آنچه خداوند به من نداده یا از من گرفته است، بسیار بزرگتر از نعمتی می‌باشد که در دنیا به من داده است، زیرا می‌بینم آنچه را که از من گرفته به کسانی داده که مایۀ هلاکت ایشان شده است»[۲]. گفتۀ ابوحازم تسلیت یا دلخوشی‌دادن به خود نیست، بلکه بیانگر یقین او به تقدیر خداوندی

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 6 / 98.

(2)- سير أعلام النبلاء: 6 / 98.

است که منع و عطا فقط در دست اوست. این عقیده و یقین بیشتر زیبندۀ دعوتگران است، تا از دست‌دادن دنیا، فکر و خیال آنان را به خود مشغول ندارد و از کسب دانش و فضلی که برای آن آستین را بالا زده اند باز نمانند.

درمان بیماری خود بزرگ‌بینی: خود بزرگ‌بینی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌ها و دردی است که حتی صاحبان ایمان قوی هم از قبیل تابعین ψ از آن هراسناک بودند و به شدت از سرایت آن می‌ترسیدند. تا جایی که ابوحازم (رحمه الله) خود بزرگ‌بینی را از گناهان کبیره می‌شمارده و می‌گوید: «چه بسا اتفاق می‌افتد که انسان کار نیکی انجام می‌دهد و از انجام آن خیلی هم خوشحال می‌شود غافل از این که ممکن است خداوند گناهی بزرگتر از آن نیافریده است، یا برعکس عملی زشت انجام می‌دهد و از انجام آن به شدت دلتنگ و پشیمان می‌شود. غافل از این که این عمل از بزرگترین حسنات او به شمار می‌رود. برای مثال؛ اگر عملی نیک انجام دهد ولی بدان وسیله احساس فضل و برتری بر دیگران کند، شاید خداوند چنین عملی را محو و نابود و همراه با آن دیگر کارهای نیک او را نیز باطل گرداند.

یا اگر عملی زشت از وی سر زند و از انجام آن احساس شرمندگی کند و قلب او از ترس عذاب الهی منقلب شود و اظهار ندامت نماید و به درگاه حضرت حق توبه کند، خداوند از وی درگذرد و با قلبی پاک جهان را وداع گوید و به ملاقات پروردگار برود، چه بسا موجب رستگاری او شود. او با این گفتۀ خود اصلی را برای تربیت نفس پایه‌ریزی کرده است که برای تابعین باقی بماند. این اصل حالتی را برای انسان ایجاد می‌کند که همیشه از عدم پذیرش اعمال نیکو از جانب حق تعالی در هراس باشد و کاری می‌کند که آن اعمال نیکو موجب خود بزرگ‌بینی او نشود. زمانی عُجب و خود بزرگ‌بینی زایل می‌گردد که انسان انجام عبادت را یک توفیق الهی شمرده و به حساب خود نگذارد. به همین علت است که رسول الله ρ در نیایش‌های خود بسیار فرموده است:

«فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ»[1].

«پروردگارا! مرا یک لحظه به خودم وا مگذار».

---

(1)- مسند: 3388.

در اینجا می‌بینیم که حتی آن حضرت از سرایت عُجب بـه نفـس شـریف و زکیـه‌اش در هراس است.

یاد مرگ: یکی از اساسی‌ترین راه‌هایی که تابعین رحمهم الله برآن تکیه کـرده انـد، یـاد مرگ است. آنان فقط در خلوت از مرگ یاد نکرده اند بلکه در تمامی مراحل زنـدگی و در تمام ابعاد آن مرگ را مد نظر داشته اند به صورتی که یاد مرگ در ژرفای وجود آنان ریشـه دوانده بود، چه آنها معتقد بودند که مهمترین عامل در تربیت و تهذیب نفس همانا یاد مـرگ است. روزی ابوحازم از کنار قصابی عبور می‌کنـد، قصـاب مـی‌گویـد: «ای ابوحـازم! از ایـن گوشت خوب مقداری بردار» او در جواب می‌گوید: «درهمی با خود نیاورده‌ام» قصاب ادامه می‌دهد: «اشکال ندارد مدتی به تو مهلت می‌دهم»، باز در جواب می‌گوید: «من به نفس خـود مهلت نمی‌دهم»[1].

او به خاطر یاد مرگ که هر لحظه شاید در رسد، اینگونه جواب می‌دهد و مهلـت قصـاب را قبول نمی‌کند. زیرا اگر قصاب هم برای پرداخت قرض به او مهلت دهد، اجل به او مهلـت نخواهد داد.

صاحب نفس مطمئنه: امام حسن بصری در تفسیر آیهٔ ﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ٢٧﴾ می‌گوید: نفس مطمئنه آن است که هرگاه خدای متعال ارادهٔ قبض آن را کرد، در پناه او آرام گرفته و خدا نیز به او آرامش می‌بخشد، او از خدا راضی و خدا نیز از وی خوشنود می شود، و دستور قبض جان وی را صادر می‌کند و آن را به بهشت نایل می‌گرداند و در زمرهٔ بندگان صالح و شایسته قرار می‌دهد»[2].

این طمأنینه و آرامش گاهی به سبب مژدهٔ برخورداری از رضوان است.

چنانچه از عبادهٔ بن صامت τ روایت شده که پیامبر فرموده است:

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ»[3].

---

(1)- صفة الصفوة: 2 / 165.

(2)- شرح السنة: 5 – 176.

(3)- بخاری: 11 / 308 – 311.

«هرکس ملاقات خدا را آرزو کند، خداوند نیز آرزوی ملاقات او را خواهد کرد».

و گاهی به سبب انجام اوامر و دستورات خدا در دنیا به دست می‌آید و گاهی نیز به سببی دیگر طمأنینه و آرامش برای نفس حاصل می‌شود. به هرحال، این آرامش و اطمینان خاطر همچون ستارهٔ تابناکی بر پیشانی آن اسطوره‌های ایمان و تقوی می‌درخشد.

مطرِف، آخرین لحظات عمر امام سلمه بن دینار را چنین بازگو می‌کند: «در بستر مرگ بر ابوحازم داخل شدیم، گفتیم: چه احساسی نسبت به خودت داری؟ گفت: به رحمت و برکت خداوند متعال امیدوارم و به ذات اقدسش حسن ظن دارم. به خدا سوگند! کسی که هر صبح و شامی در فکر آبادساختن سرای آخرت بوده و قبل از رخت بستن به سوی آن، خود را مهیا کرده است، با آن کس که هر بامداد و غروبی به فکر آبادکردن دنیا بوده همسان نیست و چنین کسی به هنگام بازگشت به سوی منزل آخرت هیچ بهره و نصیبی ندارد»[1].

5- محمد بن واسع

او همان تابعی بزرگوار و امام ربانی، سرمشق مجاهدان زاهد و پرورش‌یافتهٔ مدرسهٔ صحابی جلیل القدر «انس بن مالک» و دوست مالک بن دینار آن زاهد مشهور است، همان کسی که امام حسن بصری او را «زینت‌دهندهٔ قرآن» نامیده است. محمد بن واسع نفس خود را تنها برای اقامهٔ نماز و گرفتن روزه تربیت نمی‌کرد، بلکه به منظور جهاد و رویارویی با دشمن و فداکردن جان در راه خدا، همراه با مجاهدان به جبهه‌های نبرد عزیمت می‌کرد، و قطعاً کسانی می‌توانند وارد میدان جهاد شوند که به اوج ایمان و یقین رسیده باشند. او همواره در کنار فاتح بزرگ و مجاهد فداکار «قتیبه بن مسلم» در جهاد شرکت می‌کرد. هرگاه او را در صف جهادگران می‌دید، به خاطر میمنت و صلاحی که داشت، مژدهٔ پیروزی را به مجاهدین می‌داد. نقل است که در سپاهی همراه قتیبه – که در آن زمان قتیبه امیر خراسان بود – حضور داشت. وقتی سپاه ترکان به سمت سپاه مسلمانان حرکت کرد و هنگامی که رزمندگان اسلام برای دفاع و نبرد آماده می‌شدند، قتیبه پیکی را به مسجد فرستاد تا ببیند چه کسی در آنجا

---

(1)- سیر أعلام النبلاء: 6 / 99.

مانده است، گفتند: تنها محمد بن واسع در مسجد مانده است که دست‌های خود را بـه سـوی آسمان بلند کرده است، قتیبه گفت: «این دست‌ها را از سی‌هـزار مجاهـد اسـب سـوار بیشـتر دوست دارم»[۱]. محمد بن واسع بدینگونه جهادِ با نفس و جهاد با سپاه کفر را توأم باهم انجام می‌داد.

کثرت عبادت: تنها راه مبارزه با نفس امّاره کثرت عبادت اسـت، بـا ایـن کـار مـی‌تـوان نفس را بر صراط مستقیم استوار کرد. محمد بن واسع (رحمه الله) بـه علـت کثـرت عبـادت و هراسی که از خداوند داشت همواره از چهره‌ای پژمـرده و غمگـین برخـوردار بـود، یکـی از دوستانش به نام جعفر بن سلیمان می‌گوید: «هرگاه در قلب خود احساس سنگدلی مـی‌کـردم به چهرۀ محمد بن واسع می‌نگریستم و چون به صورتش نگاه می‌کردم به یاد چهره و صورت مصیبت‌زدگان می‌افتادم»[۲].

زهد و قناعت: دنیا از دل‌های تابعین خارج و در دستان‌شـان قـرار گرفتـه بـود، و همـان مقدار را از دنیا می‌خواستند که وسـیلۀ تقـرب آنـان بـه مولایشـان باشـد، و برآنچـه از دسـت می‌دادند حسرت نمی‌خوردند؛ مگر بر چیزی که وسیلۀ نزدیکی به محبوب باشـد. ابـن واسـع آشکارا اعلام می‌کند که «در دنیا فقط برای سه چیز حسرت می‌خورم: اول: رفیقی که هرگاه منحرف شوم مرا به راه بیاورد. دوم: نماز جماعتی که در آن فضیلتی نصیبم شود. سوم: رزق و روزی حلالی که به دور از منت بوده و از جانـب خداونـد نیـز بازخواسـت سـختی بـه دنبـال نداشته باشد».

محمد بن واسع اولین چیزی که برای آن حسرت می‌خورد، از دسـت‌دادن دوسـتی اسـت که او را در مسیر تربیت نفس و تهذیب آن یاری دهد.

دل‌نبستن به دنیا بـه معنـی تـرک روزی حـلال و ژنـده‌پوشـی و انـزوا نمـی‌باشـد و اصـولاً هیچکدام از این کارها بیانگر زهد و پارسایی نیست، بلکـه ایـن مـوارد از روح اسـلام خـارج بوده و به رهبانیت و آیین برهمن های هندی بیشتر نزدیک است. زهد واقعی یک عمل قلبـی

---

(1)- صفة الصفوة: 3 / 26.

(2)- صفة الصفوة: 3 / 2700.

است. به همین دلیل محمد بن واسع می‌گوید: «من به حال کسی غبطه می‌برم که دین خود را محکم در دست گرفته و هیچ چیزی از دنیا همراه ندارد، اما با وجود این از عمل خود راضی نیست». رضا عملی است که مخصوص قلب و چقدر کم هستند زاهدانی که دارای این ویژگی هستند!»[۱].

مقام و منصب بزرگترین اسباب فتنه اند و مایهٔ تغییر و تحول شدید می‌شوند، به همین جهت زاهدان راستین از آن گریزانند تا مبادا آنچه را که از ایمان و تقوی بنا نهاده اند از میان برود.

مالك بن منذر که از پُست ولایت و فرمانداری برخوردار بود، محمد بن واسع را به نزد خود فرا خواند و به وی امر کرد بر منصب قضاوت بنشیند، ولی او نپذیرفت، سپس به وی امر کرد و گفت: یا منصب قضاوت را بپذیر، یا این که شما را سیصد تازیانه خواهم زد. گفت: «شما می‌توانید با من اینگونه رفتار کنید، ولی بدانید که ترجیح می‌دهم ذلیل دنیا باشم نه ذلیل آخرت»[۲]. ممکن است به نزد اهل دنیا خودداری از پذیرفتن چنین مقامی نوعی حماقت به شمار رود، چون اینان برای دنیا زیسته و به خاطر آن خود را به مهلکه می‌اندازند، طبیعی است از دیدگاه آنان اگر دنیا به کسی روی آورد و او به آن پشت کند، این کار را حماقتی بیش نیست.

یکی دیگر از فرمانروایان او را به نزد خود فرا خواند و به وی پیشنهاد مقام داد، اما محمد بن واسع نپذیرفت. گفت: «به راستی تو احمقی! محمد بن واسع در جواب گفت: «از دوران کودکی تاکنون همین حماقت را داشته‌ام»[۳].

آری! امام محمد بن واسع اینگونه در تقویت بنیهٔ ایمانی خود کوشید و نگذاشت هیچ ضعف و فتوری به آن روی آورد. او نه تنها خود اینگونه عمل کرد، بلکه دوستان خود را نیز که به ایمان آنها اعتماد داشت چنین بار آورد.

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 6 / 121.

(2)- سير أعلام النبلاء: 6 / 122.

(3)- سير أعلام النبلاء: 6 / 122.

نقل است که امیر شهر بصره جوایزی را به قاریان شهر داد و سهمی هم برای مالک بن دینار فرستاد و مالک آن را قبول کرد. ابن واسع که این را شنید به وی گفت: «جوایز آنها را قبول کردی؟»، مالک پاسخ داد: «از دوستانم سؤال کن»، آنها گفتند: «ای ابابکر! با این جایزه چند برده را خریداری نمود و آزاد کرد» گفت: «شما را به خدا سوگند می‌دهم آن حالت قبلی را اکنون نیز دارید؟» گفت: «نه، همانا مالک خری بیش نیست، و کسانی واقعاً خدا را پرستش می‌کنند که مانند محمد بن واسع باشند».

پنهان‌داشتن اعمال نیک: تابعین رحمهم الله بسیار اصرار داشتند که اعمال خود را از دید مردم پنهان دارند تا مبادا خود بزرگ‌بینی و ریا به درون آنان راه یابد. مخفی کاری ایشان در اعمال نیک به حدی رسیده بود که نمی‌گذاشتند حتی نزدیکترین دوستان از اعمال ایشن باخبر باشند.

ابن واسع می‌گوید: «مردانی هستند که مدت بیست سال گریسته اند، ولی همسران‌شان به این موضوع پی نبرده اند»[1]. وی این مطلب را در آخرین لحظات عمر به دوستانش سفارش می‌کند. حماد بن زید گوید: به قصد عیادت به نزد محمد بن واسع رفتیم، یحیی بکّاء نیز آمد و اجازه خواست تا داخل شود. گفتند: یحیی بکاء است، گفت: بدترین روزهای شما آن روز است که در آن گریه به شما نسبت داده شود»[2]. او بر برادرش بیمناک است که مبادا به امری شهرت پیدا کند که تنها به او و خالقش مرتبط است و در نهایت نیز عمل او – خدای ناکرده – مورد قبول واقع نشود.

سرکوب نفس تا آخرین لحظات: تابعین رحمهم الله هیچگاه از تربیت و تزکیۀ نفس دست نمی‌کشیدند، و فریب ستایش ستایشگران نمی‌خوردند، زیرا آنان بر نفس خود آگاهتر بودند و مجالی برای جلوه و عرض اندام به آن نمی‌دادند حتی تا آخرین لحظات عمر از کنترل و سرکوب‌کردن آن غافل نماندند.

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 6 / 122.

(2)- صفة الصفوة: 3 / 2669.

یکی از یاران ابن واسع نقل می کند: «چون بیماری محمد بن واسع شدت یافت و رفت و آمد مردم جهت عیادت بیشتر شد، به منزلش رفتم و دیدم جمعی به علت کمی جا ایستاده اند و جمعی نیز نشسته اند. ابن واسع روی به من کرد و گفت: «به من بگو: این جمع که اطراف من را گرفته اند، اگر فردا دست و پا بسته به دوزخ انداخته شوم، چه کمکی می‌توانند به من بکنند؟» و این آیه را تلاوت کرد:

﴿يُعۡرَفُ ٱلۡمُجۡرِمُونَ بِسِيمَٰهُمۡ فَيُؤۡخَذُ بِٱلنَّوَٰصِي وَٱلۡأَقۡدَامِ ۝٤١﴾ (الرحمن: 41).

«در آن رزو بدان و گناهکاران را از سیمای‌شان می‌شناسند و آنها را با موهای سر و پا گیرند».

6- ابومسلم خولانی

او سید و پیشوای تابعین و زاهد زمان خویش بود. در عهد حیات پیامبر گرامی اسلام ρ اسلام آورده بود و در زمان خلافت ابوبکر صدیق τ در شهر مدینه ساکن شد. او حدیث را از عمر و معاذ و ابی عبیده و ابوذر و عباده ψ روایت کرده است، او می گفت: «اگر بهشت و دوزخ را با چشم ببینم بر عبادت من افزون نخواهد شد». دعا و مناجات او پذیرفته بود و این رتبه را از طریق کثرت عبادت به دست آورده بود[1].

هوشیاری در برابر وسوسه‌های نفس: به منظور مصون‌ماندن از آفت تکبر و بزرگ‌منشی به نفس اجازه نمی‌داد که بهانه‌تراشی نماید و خود را تبرئه کند، بلکه روش عناد و مبارزه با نفس را در پیش گرفت و آن را از هوی و هوس و آرزوهای طولانی بازداشت، آرزوهایی که انسان را از هدف دور می‌سازند، هرکس چنین رفتاری با نفس نکند و هرآنچه را که نفس خواست، اجابت نماید، اسیر و بندۀ آن گشته و به سوی محرمات و نافرمانی خدای متعال گرایش پیدا می کند.

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 4 / 7.

ابومسلم روش تربیت نفس را به یارانش توصیه می‌کند و می‌گوید: «نظر شما در بارۀ آنکس چیست که اگر او را مورد تکریم قرار دهم و با نعمت‌های گوناگون از او پذیرایی کنم، فردا در پیشگاه خدا مرا بدگویی کند، ولی اگر به او اهانت کرده و وادار به تحمل زحمت و مشقت نمایم، فردا در محضر حق تعالی مرا مدح و ستایش کند؟» گفتند: «آنکس کیست ای ابومسلم!؟» گفت: «به خدا سوگند آن نفس من است»(۱).

او به خوبی می‌دانست که غفلت از نفس اگرچه اندك هم باشد، انسان را به ورطۀ هلاکت می‌اندازد، به همین سبب تابعین همیشه هوشیاری خود را در مقابل وسوسه‌ها و گرایش‌های نابهنجار نفس حفظ می‌کردند. در زمان معاویه τ مردم دچار قحطی شدید شدند، ابومسلم / مردم را برای اقامۀ نماز استسقاء «طلب باران» بیرون برد، چون به مصلی رسید، مردم در آنجا جمع شدند، معاویه به ابومسلم گفت: «می‌بینید که مسلمانان چگونه دچار قحطی گشته اند، از خداوند طلب باران کن»، گفت: «من با این تقصیر و گناهان فراوانی که دارم چگونه دعا کنم!» سپس برخاست و کلاهش را پایین آورد و دو دستش را بلند کرد و گفت: «آفریدگارا! از تو طلب باران داریم و با کوله‌باری از گناه به سویت آمده ایم، مرا ناامید مفرما». هنوز محل نماز را ترك نکرده بودند که باران بارید، سپس گفت: «پروردگارا! معاویه مرا به مردم نشان داد و شناساند، اگر هیچ توشۀ نیکی نزد تو دارم، جانم را بگیر». آن روز پنجشنبه بود، ابومسلم / دعایش مستجاب شد و پنجشنبۀ بعد وفات کرد(۲)، خدایش رحمت کناد.

او از این که شهرت و آوازه‌اش در میان مردم منتشر شود و بگویند: در اثر دعای ابومسلم بود که خداوند باران نازل کرد، ترسید و ترجیح داد مرگ فرا رسد، ولی چنین چیزی در میان مردم پخش نشود، چون ترس آن را داشت که این شایعه او را در دام عجب و خود بزرگ‌بینی گرفتار کند.

---

(1)- صفة الصفوة: 4 / 212.

(2)- الزهد: 292.

ربطدادن دنیا به آخرت: تابعین هرچه را که مشاهده می‌کردند به آخرت مرتبط می‌ساختند، زیرا تفکر و احساسات و شعور آنان به آخرت تعلق داشت. نقل است که هرگاه ابومسلم بر خرابه‌ای عبور می‌کرد، برآن می‌ایستاد و فریاد می‌زد و می‌گفت: «ای ویرانه! ساکنان تو کجایند؟ رفتند و اعمال‌شان باقی ماند، شهوت‌پرستی برفت و گناه‌ها باقی ماند ای بنی آدم! ترک گناه بسیار از طلب توبه آسانتر است»[1].

7- مطَرف بن الشخیر

او امام و پیشوایی نمونه بود، وی حدیث را از جمعی از اصحاب روایت کرده و حسن بصری/ نیز از وی حدیث نقل کرده است، مطرف فرزند صحابی جلیل القدر عبدالله بن الشخیر است و اگر به این درجۀ رفیع از ایمان و تقوی رسیده است جای تعجب نیست، زیرا در آغوش اصحاب پرورش یافت و فضای حاکم بر وجود مبارک آنها را با تمام وجود استنشاق کرد، و نزدیکترین اصحاب به او پدرش بوده است.

شناخت آفت‌ها و وسوسه‌های نفس: مطرف می‌گوید: «می‌بینم که انسان میان خدا و شیطان قرار گرفته است، اگر در قلب او خیری موجود باشد، به سوی خدا گرایش پیدا می‌کند، و اگر چنین نباشد، خدا او را به نفس خود واگذار می‌کند و هرکسی را که به نفس خود واگذار کند هلاک می‌شود»[2].

زیرا نفس همیشه به بدی‌ها دستور می‌دهد و هرکس که به نفس موکول شود، دچار خسارت عظیمی می‌گردد.

محاسبه و محاکمۀ نفس: گاه گاهی این سؤال بر قلب انسان خطور می‌کند که در نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است؟ در حالی که این یک امر غیبی است و کسی نمی‌تواند برآن آگاهی یابد هرچند که از علم و ایمان فراوانی نیز برخوردار باشد. اما هنگامی که چنین

---

(1)- الزهد: 393.

(2)- الزهد: 242.

تصوری بر ذهن کسی گذشت، لازم است نفس خود را محاسبه کند تا معلوم شود که تا چه اندازه خود را به آنچه که مورد پسند خدا است مشغول کرده است.

مطرف در مورد پیدایش چنین تصوراتی می‌گوید: «هرکس دوست دارد بداند نزد خداوند از چه منزلتی برخوردار است باید بنگرد که خداوند چه حقوق و تکالیفی را بر او واجب کرده است»[1]. شاید یک نفر عبادات زیادی را انجام دهد و گمان برد بر دیگران برتری دارد و مشمول آیات تهدید نمی‌شود، بلکه مخاطب آیاتی است که متضمن بشارت به جنت و نعمت‌ها باشد، در این حالت لازم است که هوشیار بود. ما این امر را از امام مطرف می‌آموزیم. او با یکی از همراهانش در موسم حج ایستاده بود، یکی گفت: «بهترین جایگاه است ولی فرد گناهکاری چون من، قداست و پاکی این جایگاه را از میان برده است». او نیز افزود: «خداوندا! به سبب وجود گناهکاری چون من در این مکان دعای ایشان را مسترد مگردان»[2].

باید دانست که این گفته از باب یأس و نومیدی نبود، بلکه از باب خموشی گزیدن و ترک عجب و متهم کردن نفس بود، و این روش نفس را بیشتر به عمل وا می‌دارد و طریقهٔ بسیار مفید و مؤثری برای تربیت نفس است.

ترک عجب و خود بزرگ‌بینی: ترس شدید از خود بزرگ‌بینی و هوشیاری در برابر نفس، مطرف را وادار کرده است که بگوید: «اگر شب را در خواب و استراحت سپری کنم، اما با پشیمانی و توبه از خواب برخیزم، به نزد من بهتر از آن است که شب را با قیام و دعا و استغفار سپری نمایم و کار خود را بزرگ پندارم و دچار خود بزرگ‌بینی شوم»[3].

هر عبادتی که عُجب و خودبزرگ‌بینی را به دنبال داشته باشد، غیر از بی‌خوابی و خستگی، ثمری دیگر نخواهد داشت؛ زیرا چنین کسی به هر مدارجی از ایمان نیز رسیده

---

(1)- الزهد: 242.

(2)- الزهد: 244.

(3)- سير أعلام النبلاء: 4 / 190.

باشد، از سرایت عُجب به درونش در امان نیست، او با صراحت می‌گوید: «به هر محفلی که رفتم و در آن آوازهٔ نیک خود را شنیدم؛ به نحوی احساس عُجب کردم»[۱].

وقتی فرزندان اصحاب ψ در مقابل ستایش ستایشگران احساس عجب کرده اند، ما چگونه خواهیم بود؟ پس بر ما لازم است که بیشتر مواظب نفس خود باشیم قبل از این که روزی فرا رسد که دیگر بازگشتی در کار نخواهد بود. و باید که آن را پاک و مهذب نماییم؛ چون در آن روز به جز صفای قلب، چیزی دیگر پذیرفته نیست.

اهتمام او به ایجاد روابط برادری: اخوت و برادری یکی از راه‌های اصلاح نفس است، چرا که مؤمن آینهٔ برادر خود می‌باشد. سلف صالح رحمهم الله به ایجاد اخوت دینی بسیار اهتمام داده و از این طریق یکدیگر را در تربیت نفس و برطرف‌کردن عیب‌های آن یاری می‌دادند؛ همچنین حقوق یکدیگر را به نحو احسن ادا کرده و به ریسمان اخوت چنگ می‌زدند، اخوتی که در پیمون راه جنت و رسیدن به رضایت خدا بدان نیازمند بودند.

مطرف می‌گوید: «همنشینی با انسان صالح به مراتب بهتر از تنهایی، و تنهایی بسی بهتر از دوست ناباب است»[۲].

اگر رفیقی صالح یافت نشود که تو را بر ادامهٔ راه یاری دهد، تنهایی بهتر از آن است که با فردی ناشایست همراه شوی و شما را در مبارزهٔ با شیطان یاری ندهد. مطرف همیشه می‌گفت: «دیدار دوستان در نظر من بهتر از دیدار اهل و عیال است، چون اهل و عیال فقط از تو می‌خواهند که نیازهای مادی آنها را برطرف نمایی، ولی دوستان برای من دعای خیر می‌کنند و من به دعای خیر ایشان محتاجم»[۳]. به همین جهت نیاز خود را به برادران دینی اینگونه بیان می‌کند: «نیاز من به جمع دوستان بیشتر از نیازِ بیوه‌زن به وجود سرپرست است، چون در میان جمع گناه خود را می‌شناسم»[۴].

---

(1)- الزهد: 240.

(2)- الزهد: 241.

(3)- الزهد: 242.

(4)- الزهد: 243.

بنابراین، هدف اساسی از اخوت و برادری همانا تعاون و همکاری در جهت ادامه‌دادن راه خدا و تربیت و تهذیب جان‌های افسار گسیخته است، اخوتی که در این راه آدمی را معاونت نکند و به تربیت نفس کمک ننماید، اخوتی است ظاهری و سطحی و جز هدر دادن وقت چیز دیگری نیست.

تربیت با بهره‌گیری از دعا: مطرف نه تنها از دعا به عنوان ابزاری مفید در راستای تربیت نفس استفاده می‌کرد، بلکه آن را منبع و سرچشمهٔ همهٔ خیرات می‌دانست، او می‌گوید: «در این اندیشه بودم که چه کار نیکی منبع همهٔ حسنات است، دیدم اینگونه کارها بسیارند: روزه، نماز، و غیره که همهٔ اینها در دست خداست و تو قدرت چیزی را نداری که در دست خدا قرا دارد، مگر این که آن را از وی تقاضا کنی و به تو عطا کند. بنابراین، دعا در برگیرندهٔ تمامی خیرات و برکات است، صرف نظر از گفتهٔ امام مطرف، یکی دیگر از دلایل «جامع خیرات‌بودن دعا» این است که دعا بیانگر نهایت ضعف و زبونی بنده، و نیاز او به پروردگاریست که بی‌نهایت قادر و با شکوه و با عظمت است. پیامبر ρ می‌فرماید:

«الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ».

«دعا عین عبادت است».

امام مطرف در مناجاتش این دعا را فراوان زمزمه می‌کرد: «پروردگارا! به تو پناه می‌آورم از شر سلطان و از شر قلم او، و به تو پناه می‌آورم از گفته‌ای که خشنودی تو در آن است، اما من از گفتن آن، خشنودی غیر تو را بجویم و به تو پناه می‌برم از اندیشهٔ امری که مرا به نزد تو شرمنده کند، و به تو پناه می‌برم از این که دیگران نسبت به آنچه که به من آموخته‌ای سعادت‌مندتر باشند و آنها از علم و دانش من سعادت بیشتری کسب کنند، و به تو پناه می‌آورم از این که مایهٔ عبرت دیگران گردم و به تو پناه می‌آورم از این که برای دفع زیان و ضرر به معصیت تو متوسل شوم»[1].

به غیر از ذات خدا هیچگونه پناهی نیست، لذا مطرف در آغاز مناجاتش از شر حاکمان و فرمانروایان طاغوت منش به خدا پناه می‌برد، پس از آن از دست نیرنگ‌های درونی مانند ریا

---

(1)- الزهد: 242.

و راضی کردن دیگران و نبود خلوص در طاعات، از خداوند پناه می‌جوید؛ چون اخلاص جوهر اساسی قبول طاعات است. سپس به خدا پناه می‌برد از عمل نکردن به دانسته‌هایش و نزول بلا و تزلزل عقیده، و ارتکاب معصیت و عبرت شدن برای دیگران، و در خاتمه از اضطراب و به زانو درآمدن در مقابل نزول حوادث و عدم ثبات و پایداری در برابر ناملایمات به خدا پناه می‌برد.

این دعا از زبانی جاری می‌شود که صاحب آن مدارج تربیت نفس را طی کرده و خوف و خشیت سراسر وجود او را فرا گرفته و با پناه‌بردن به خداوند به این درجه از اخلاص رسیده باشد.

8- هرم بن حیان

هرم، دوست و شاگرد صحابی جلیل القدر حممة τ است، وی آنچه را که می‌دید به آخرت پیوند می‌داد. هرم بن حیان عبدی، شبی در محضر صحابی رسول الله ρ حممه τ ماندگار شد. آن شب حممه تا فرارسیدن صبح گریست، روز بعد هرم به حممه گفت: «چرا دیشب این قدر گریه کردی؟»، گفت: «به یاد فردایی افتادم که گورها باز شود و انسان‌های خفته از آن بیرون آیند». حممه نیز شبی در منزل هرم بماند، دید که هرم آن شب تا صبح گریه کرد. صبح حممه از هرم پرسید: «چه چیزی تو را امشب تا هنگام سحر به گریه وا داشت؟»، گفت: «صبحگاهی را یاد کردم که ستاره‌های آسمان از هم گسسته و چون برگ خزان فرو ریزند».

این دو دوست گاه گاهی بعد از صرف صبحانه باهم به بازار می‌رفتند و به هنگام عبور از محلۀ گل‌فروشان، به یاد بهشت می‌افتادند و آن را از خدا تقاضا می‌کردند و به وقت گذر از کنار آهنگران آتش جهنم را یاد کرده و از گرفتارشدن در آن به خدای متعال پناه می‌بردند. این دو یار صمیمی اینگونه از هم جدا می‌شدند[1].

آنان در دنیا طوری زندگی می‌کردند که گویی در عالم آخرت قرار دارند، و به این شیوه نفس خود را از علایق دنیوی بریده و به جهان آخرت وابسته می‌کردند، تا رام‌کردن آن نفس

---

(1)- الزهد: 231.

سرکش برایشان آسانتر شود. تابعین راه‌های تربیت عملی نفس را از پیشگامان نخستین فرا گرفتند.

با عجب و تکبر: وی هیچگاه نمی‌خواست ذره‌ای از روحیهٔ ایمانی خود را از دست بدهد و اجازه نمی‌داد اعمال نیك خود را به وسیلهٔ غرور و تکبری که گاه و بی‌گاه به نفس سرایت می‌کند، ضایع نماید. نقل است که وظیفه‌ای مهم را به ایشان واگذار کردند و می‌دانست که بستگانش به او تبریك می‌گویند. او از نفوذ عجب به نفس خود بیم داشت، به همین سبب دستور داد تا میان اقامت‌گاه او و کسانی که منتظر دیدن او بودند، آتشی بیفروزند، بستگان که رسیدند از فاصلهٔ دور سلام کردند و او گفت: «خوش آمدید ای قوم من! بفرمایید نزدیک شوید» گفتند: «نمی‌توانیم نزدیك شویم، زیرا در آتش می‌افتیم و خواهیم سوخت» گفت: «پس می‌خواهید من به سوی شما بیایم و در آتش بیفتم و بسوزم! به درستی که آتش دوزخ به مراتب بزرگتر و سوازنتر است». آنگاه همگی برگشتند[۱].

این رفتار شاید برای هرکسی میسر نباشد، رفتاری که بیانگر شدت هراس تابعین از بیماری عجب می‌باشد.

ترس شدید از خدای متعال: فرزانه‌ترین مردمان، عابدانند، چون آنان به چیزی نزدیکی می‌جویند که به آنان سودی رساند و از چیزی که زیانی به آنان برساند دوری می‌جویند. هرکس عقیده‌ای خلاف آنچه که گفته شد داشته باشد، یا خرد و اندیشه‌ای ناقص دارد و یا پیرو هوی و هوس است. به همین جهت؛ هرم آن تابعی بزرگوار از کسانی تعجب دارد که ادعای ترس از عذاب جهنم را دارند، اما برای نجات از آن هیچگونه وسیله‌ای را تهیه نمی‌کنند. نیز از حال کسانی متعجب است که برای نیل به بهشت، آه سوزان از درون‌شان بلند می‌شود، اما در این راه قدمی برنمی‌دارند. وی می‌گوید: ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که از آتش جهنم گریزان است، اما در خواب غفلت فرو رفته است. و ندیده‌ام عجیب‌تر از کسی که طالب بهشت است اما به خواب عمیق فرو رفته است[۲].

---

(1)- الزهد: 232.

(2)- الزهد: 231.

خوف هرم از خدا به مرتبه‌ای رسیده بود که همچون اسلاف بزرگوارش ابوبکر و عمر ب آرزو می‌کرد و می‌گفت: «ای کاش آفریده نمی‌شدم». نقل است که همراه عبدالله بن عامر به قصد زیارت سرزمین حجاز راه افتادند در حالی که هردو سوار بودند. از سرزمینی عبور کردند که پوشیده از گیاه و درخت بود. شترهای ایشان شروع به خوردن گیاه و برگ درختان کردند، در این وقت ابن حیان گفت: «ای ابن عامر! آیا دوست داری که گیاه و برگ درختان باشی و شتران تو را بخورند و تبدیل به فضله شوی؟» گفت: قسم به خدا نه، زیرا آنچه من از رحمت خدای عزّ وجل انتظار دارم از این خیلی بهتر است. هرم گفت: «ولی سوگند به خدا من دوست داشتم برگ درخت بودم تا این شتر مرا بخورد و تبدیل به فضلهٔ شتر گردم، اما با سختی‌های روز قیامت مواجه نشوم. وای بر تو ای ابن عامر! من از آن فاجعهٔ هولناک بسیار می‌ترسم».

استمرار بر عمل: ادامهٔ عمل و استمرار برآن اساسی‌ترین راهی است که این بزرگواران برای اصلاح و تزکیهٔ نفس در پیش گرفته بودند، ایمان بدون عمل اعتبار ندارد، و این دو (ایمان و عمل) چنان باهم آمیخته و از هم چداناپذیرند که هرم - / - در این باره می‌گوید: «اگر به من گفته شود که تو اهل آتش هستی در این حالت نیز عمل صالح را ترک نخواهم کرد، مبادا در روز جزا نفسم به ملامت من برخیزد و بگوید چرا چنین و چنان کردی؟»[1].

سرنوشتی خجسته: شیخ حسن بصری / نقل می‌کند که هرم در یک روز تابستانی در یکی از غزوه‌ها شهید شد. چون از دفن وی فارغ شدیم، ابری بر بالای آسمان قبرش قرار گرفت و آنقدر بر گورش بارید که خاک گورش کاملاً سیراب گشت، ولی خارج از محدودهٔ قبرش بارانی فرود نیامد، سپس ابر بازگشت»[2].

آنان اینگونه به تربیت نفس خود پرداخته بودند و آن را منحصر به گوشهٔ مسجد نکردند، بلکه در میادین نبرد با دشمنان اسلام جنگیدند و خارج از چهاردیوار مسجد به آن تکامل

---

(1)- صفة الصفوة: 3 / 214.

(2)- الزهد: 234.

بخشیدند. آنان با مال و جان و با قلم و زبان و شمشیر در راه اعتلای حق جهاد کردند. مسلماً هرکس نفس را اینگونه تربیت کند زندگی او قرین سعادت خواهد بود و برای دیگران نیز شادی و بشارت خواهد آورد.

9- زین العابدین /

او همان تابعی بزرگوار و زاهد کبیر است که سرزمین حجاز و بیت الحرام و تمامی سرزمین‌های حل و حرم شهرت و آوازهٔ وی را شناخته اند. علی بن حسین بن علی بن ابی طالب ψ به خاطر بیماری شدیدی که داشت خداوند او را از فاجعهٔ کربلا نجات داد[۱].

تواضع او: او همواره بیماری عجب و خودبزرگ‌بینی را با تواضع و فروتنی معالجه می‌کرد. از جمله روش‌های شگفت وی برای تربیت نفس این بود که هرگاه چیز را به گدایی می‌بخشید قبل از این که آن چیز را به او بدهد او را می‌بوسید[۲].

در پی انتقام شخصی نبود: خشم ایشان فقط به خاطر خدا بود، و با نفس خود چنین پیمان بسته بود. و بدیهی است که آدمی در غیر این صورت به تجرد کامل نخواهد رسید. بدین علت، در دل‌های ایشان جز خدا چیزی قرار نداشت، تابعین هیچگاه برای ارضای نفس خود انتقام نمی‌گرفتند، اما هروقت امور دین زیر پا نهاده می‌شد، همچون شیر بیشه می‌خروشیدند، چرا که این روش را از پیامبر ρ فرا گرفته بودند.

نقل است که غلام او مشغول پخت کباب در تنور بود، وسیلهٔ کباب‌پزی از دستش افتاد و بر سر کودک صغیر او اصابت کرد و او را کشت، علی بن الحسین فوراً از جا برخاست و چون دید فرزندش فوت کرده است، رو به غلام کرد و گفت: «تو عمداً این کار را نکره‌ای، برو تو را آزاد کردم، و بعد به تجهیز و تدفین فرزندش مشغول شد»[۳].

---

(1)- طبقات: 5 / 216.

(2)- الزهد: 166.

(3)- البداية والنهاية: 9 / 107.

وی تا این حد بر نفس خود مسلط بود و آن را تا این حد کنترل و سرکوب کرده بود به نحوی که پسرش جلو چشمانش کشته می‌شود، اما به خلاف خواستۀ نفسش عمل می‌کند. ایمان او به مقدرات الهی چقدر مستحکم بوده است که او را نسبت به چنین حادثه‌ای کاملاً راضی نشان می‌دهد! او اینگونه نبود که فقط به هنگام نزول بلا بر یکی از بستگانش نفس را کنترل کند، بلکه به هنگام نزول حادثه بر خودش نیز زمام نفس را در دست داشته و آن را کنترل می‌کرد. در شرح حال او آمده است که کنیز آب وضو در دست او می‌ریخت، ناگهان آفتابه از دستش بیفتاد و به صورت ایشان اصابت و آن را مجروح کرد، ایشان سرش را بلند کرد و به کنیز نگاه کرد. کنیز گفت: خداوند می‌گوید: ﴿وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾ امام گفت: «خشم خود را فرو خوردم» کنیز گفت: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾ امام گفت، «از تو درگذشتم، خدا هم از تو درگذرد». کنیز گفت: ﴿وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ١٣٤﴾ امام گفت: «تو را در راه خدا از بردگی آزاد کرد»[1].

در شرح حال او آمده است که مردی به وی دشنام داد. ولی امام خود را به بی‌خبری زد، گو این که چیزی را نشنیده است، آن مرد گفت: «منظورم تو است». امام گفت: «من از تو چشم‌پوشی می‌کنم». روزی از مسجد خارج شد، مردی او را دشنام داد، مردم اطراف آن مرد گرد آمدند تا نگذارند بیشتر جسارت کند، امام گفت: «رهایش کنید» سپس رو به آن مرد کرد و گفت: «عیب‌هایی را که خداوند بر من پوشانده است بسیار بیشتر از آن است که تو می‌گویی، آیا می‌خواهید از آنها نیز به تو خبر دهم؟» آن مرد از گفتۀ امام شرمنده شد و سر به زیر انداخت. امام پیراهن خود را به او داد و امر کرد هزار درهم نیز به وی بدهند، از آن به بعد هرگاه آن مرد امام را می‌دید می‌گفت: «حقیقتاً شما فرزند پیامبر ρ هستید»[2].

این عکس العمل و برخورد به ما نشان می‌دهد که در ورای آن عفو و گذشت، رنج فراوانی برای تربیت نفس صرف شده است؛ زیرا در چنین مواقعی که انسان‌ها به فکر انتقام

---

(1)- البداية والنهاية: 9 / 107.

(2)-البداية والنهاية: 9 / 107.

هستند، آن مرد پاک و مطهر، این همه تواضع از خود نشان می‌دهد، و به عکس آنچه که نفس امر می‌کند عمل می‌نماید. نفس در چنین مواقعی معمولاً به فکر انتقام از شخص خطاکار است. این یقین و باور پس از تجاربی طولانی به دست آمده است و مهار نفس چندان سهل و ساده نیست، مگر این که با آن به صورت جدی مبارزه شود.

ترس از خدا: آنان جز به آخرت فکر نمی‌کردند، این حالت هم به سبب تفکر زیاد در امور آخرت برای آنان حاصل شده بود، به گونه‌ای که جلوه‌های زیبای دنیا در انظار آنان بسیار ناچیز و اندک می‌نمود. روزی خانه‌ای که امام زین العابدین در آن اقامت داشت، دستخوش حریق شد، آن هنگام او نماز می‌خواند، وقتی نمازش تمام شد، گفتند: «چرا نمازت را قطع نکردی؟» گفت: «از ترس آن آتش از این آتش غافل ماندم»[۱]. در اثر ترسی که از خدا داشت، هر وقت وضو می‌گرفت چهره اش به زردی می‌گرایید، اهل بیتش عرض می‌کردند: «این چه حالتی است که در هنگام وضو برایت حادث می‌شود؟» در پاسخ گفت: «می‌دانید که می‌خواهم در پیشگاه چه کسی بایستم؟!»[۲]. و هرگاه به نماز می‌ایستاد، لرزه تمام وجودش را فرا می‌گرفت، عرض کردندک «چه امری روی داده است؟» گفت: «نمی‌دانید من در پیشگاه چه کسی ایستاده و مناجات می‌کنم؟»[۳]. این خوف و هراس نتیجۀ تفکر دایم او در امور آخرت و مرگ بوده است.

10- مسروق بن اجدع

آن امام قدوه و آن کوه ایمان، در عهد حیات مبارک پیامبر ρ اسلام آورده بود، ولی چون به محضر مبارکش شرفیاب نشده بود، از بزرگان تابعین محسوب شده[۴] و به کثرت عبادت مشهور است.

---

(1)-البداية والنهاية.

(2)- صفة الصفوة: 2 / 93.

(3)- طبقات: 5 / 216.

(4)- سير أعلام النبلاء: 4 / 65.

کثرت تقرب‌جستن او به خدای متعال: انس بن سیرین از همسر مسروق نقل می‌کند که گفته است: «مسروق آنقدر نماز می‌خواند که هردو پای او ورم می‌کرد، و بسیاری اوقات من از حسرت می‌نشستم و دلم به حال او سوخته و برایش می‌گریستم»[1].

او سجده را بسیار دوست داشت، زیرا بهترین حالتی که انسان در آن از همۀ حالات به خدا نزدیکتر است سجده است. نقل است که به سفر حج رفت، تا روزی که برگشت جز بر هئیت سجده نخوابید[2]. این همه سجده و نماز و تقرب تنها به خاطر تهذیب نفس و نگرانی شدید او از فوت وقت و مهیاشدن برای سفر است که بازگشتی به دنبال ندارد. وی در یک روز تابستانی که روزه بود بر اثر شدت گرسنگی و تشنگی بیهوش شد.

ام المؤمنین عایشهل به او بسیار احترام می‌گذاشت، او نیز به خاطر محبت ام المؤمنین، دختر خود را عایشه نام نهاد و به همین خاطر هیچگاه او را نافرمانی نمی‌کرد. وقتی که در اثر شدت تشنگی و گرسنگی داشت بیهوش می‌شد، دختر آمد و عرض کرد: «بابا جان! افطار کن و آب بنوش». گفت: «منظورت چیست دخترم؟» گفت: دلسوزی» گفت: «دخترم بهتر است در روزی که پنجاه هزار سال طول می‌کشد دلت به حالم بسوزد». او می‌گفت: «در دنیا حسرت از دست‌دادن هیچ چیزی را نمی‌خورم جز سجده برای خداوند متعال».

ترس از فتنۀ دنیا: در شرح حال او آمده است که «زیاد»، او را به عنوان «عامل» به نقطه‌ای در عراق به نام سلسله فرستاد، چون از شهر خارج شد جمعی از قاریان اهل کوفه او را بدرقه کردند، جوانی اسب سوار در میان آنان بود، چون جمعیت بازگشتند، جوان در حالی که مسروق در میان یارانش بود نزدیک شد و گفت: ای مسروق! تو پیشوای قاریان کوفه و ناصح و مرشد آنان هستی، اگر سؤال شود که افضل اهل کوفه چه کسی است؟ همه در پاسخ می‌گویند: مسروق. و اگر گفته شود: بردبارترین و صبورترین اهل کوفه چه کسی است؟ می‌گویند: مسروق، و اگر بگویند آگاهترین فرد به فقه و شرع خدا در میان شهر کوفه چه کسی است؟ در جواب خواهند گفت: مسروق. پس در حقیقت زینت تو، زینت اهل کوفه و

---

(1)- سير أعلام النبلاء: 4 / 65.

(2)- سير أعلام النبلاء: 4 / 65.

عیب تو عیب آنان است. من شما را به خدا قسم می‌دهم از این که به فکر فقـر و آرزوی دور و دراز باشی».

مسروق گفت: مرا برآنچه که برایم پیش آمده است یـاری نمـی‌دهـی؟» گفـت: «بـه خـدا سوگند من از این پُست و مقام تو راضی نیستم، پس چگونه تـو را یـاری دهـم؟» سـپس مـرد جوان رفت و مسروق گفت: «هیچ موعظه‌ای به اندازۀ موعظـۀ ایـن جـوان در مـن اثـر نکـرده است»[۱].

بزرگان و پیشـتازان دعـوت و علـم، نیازمنـد چنـین موعظـه‌هـایی هسـتند تـا مبـادا بـر اثـر مشهورشدن، بزرگ‌منشی و خودبزرگ‌بینی به درون آنان سرایت کند، بـه همـین خـاطر امـام پیشوا، مسروق بن اجدع هر جمعه بر قـاطر خـود سـوار مـی‌شـد و بـه نقطـه‌ای بـه نـام «جیـزه» می‌رفت که زباله را در آن می‌ریختند و سوار بر قاطر در میان زباله توقف می‌کرد و می‌گفت: «دنیا همین است که زیر پای ما قرار دارد»[۲]. ایشـان حقیقـت و زینـت دنیـا را بـه زبالـه تشـبیه می‌کرد و نفس را متذکر می‌شد تا فرصتی برای عجب و عرض اندام برای وی باقی نگذارد و در اثر شدت خوفی که از فتنۀ دنیا داشت، چنین می‌گفت:

«به حال آنکس غبطه می‌برم که در اوج امنیت و آرامش در گور خود آرمیده و از شر دنیا خلاص یافته است»[۳].

---

(1)- الزهد: 350.

(2)- الزهد: 350.

(3)- الزهد: 350.

فصل ششم
نتایج تربیت

سعادت دنیا و آخرت

خیر و سعادت انسان در داشتن مال و زن و مقام و کاخ و دیگر زیبایی‌های دنیا خلاصه نمی‌شود. چه بسیارند کسانی که از تمامی امکانات دنیا برخوردارند، اما با وجود آن در زندگی خود، احساس دلتنگی و مشقت می‌کنند. این بیانگر آن است که اینها نه تنها سعادت واقعی را به دنبال ندارند، بلکه عدم استفادهٔ صحیح از امکانات و نعمت‌های دنیوی مایهٔ شقاوت انسان می‌شود و اگر به ظاهر هم نفعی دربر داشته باشند، در مقایسه با نعمت‌های آخرت حقیر و کم‌ارزش به نظر می‌آیند.

امام ابن حزم (رحمه الله) می‌گوید: «در جستجوی هدف و مقصدی برآمدم که نزد تمام مردم پسندیده باشد، متوجه شدم که آن مقصد فقط یکی است، آن هم عبارت از زدودن نگرانی و اضطراب درونی است. وقتی با دقت نگریستم متوجه شدم که مردم در در پیداکردن راه علاج و مداوای آن یکسان نیستند و انسان‌ها با وجود اختلاف خواست‌ها و مطالبات‌شان و متفاوت‌بودن تصمیمات‌شان، همگی یک هدف را دنبال می‌کنند و آن زدودن اضطراب و نگرانی درونی است. اما بعضی برای رسیدن به هدف فوق به بیراهه رفته و برخی نیز تقریباً به راه راست رفته اند، و بالآخره بعضی دیگر به راه صواب رسیده و آن را در پیش گرفته و ادامه داده اند، دستهٔ سوم بسیار کم هستند و به ندرت موفق به پیمودن این راه می‌شوند»[1].

امام به ابن حزم پس از جستجوی راه‌های برطرف‌کردن اضطراب و نگرانی به ارائه راه حلی پرداخته که خود بدان رسیده و می‌گوید: «راهی را جستجو کردم که انسان را در برطرف‌کردن اضطراب روحی و روانی یاری دهد. سپس به این نتیجه رسیدم که کوشش برای جهان آخرت و توجه به سوی خداوند عزّ وجل یگانه راهی است که اضطراب درونی

---

(1)- الأخلاق و السير: 14.

را زدوده و آن را محو و نابود می‌کند»[1]. این آرامش با تزکیه و تربیت نفس به دست می‌آید، و این که انسان برای آبادکردن سرای آخرت خویش تلاش کند و به «تخلیه» و «تحلیهٔ» نفس خود بپردازد، و با فطرت خدادادی خود همدم و همراه شود.

چنانچه پیامبر ρ می‌فرماید:

«**مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلاَّ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ**»[2].

«هر بچه‌ای که متولد می‌شود بر فطرف خدادادیش به دنیا می‌آید».

یعنی غم و نگرانی و اضطراب درونی جزو فطرت او نبوده و فطرت هر انسانی در ذات خود از هرگونه لغزش و انحرافی دور است، پیدایش این همه غم و اندوه دلهره و اضطراب، و این همه سرگردانی و نگرانی، معلول انحراف انسان‌ها از جادهٔ فطرت و شاهراه شریعت است. زیرا اگر انسان برخلاف فطرت خدادادی خودش گام برداشت و از آن هدف اصلی که بهر آن آفریده شده است منحرف شد، بدون شک گرفتار اضطراب و نگرانی و دلهره‌های پیاپی می‌شود.

عابد حرمین شریفین؛ فضیل بن عیاض رسیدن به این درجه از اطمینان و آرامش را «حلاوت ایمانی» نام نهاده و به عنوان یکی از راه‌های تزکیهٔ نفس برشمرده است، وی می‌گوید: «شیرینی و حلاوت ایمان بر دلهای شما حرام است، تا وقتی که در دنیا زهد را پیشه نکنید»[3]. به خاطر چشیدن مزهٔ این حلاوت است که یکی از صالحان می‌گوید: اگر «شاهان لذت و شیرینی حال ما را می‌فهمیدند با شمشیر بر سر آن با ما می‌جنگیدند».

این است سعادت دنیوی، و اما سعادت اخروی بدون شک عبارت است از بهشتی که پهنای آن به مساحت آسمان‌ها و زمین است که برای زاهدان و راهروان راه فطرت و تقوی‌پیشگان مهیا شده است، امروزه بسیاری از مردم تصور می‌کنند که به دست‌آوردن سعادت هردو سرا مشکل و غیر ممکن است، دلیل این تصور غلط این است که آنان سعادت

(1)- الأخلاق و السير: 15.

(2)- صحيح مسلم: 2658.

(3)- سير أعلام النبلاء: 8 / 435.

را در امور دنیوی منحصر کرده و فکر می کنند کـه برخـورداری از نعمـت‌هـای دنیـوی عـین سعادت است و فراموش کرده اند که بزرگترین سعادت دنیوی همانا احساس آرامش نفس و درون است.

چنانچه ابن حزم اشاره کرد، آرامش درونی تنها گمشده‌ای اسـت کـه طالبـان دنیـا نیـز بـه دنبال آن سرگردانند. آنان برای نیل به آن و زدودن اضـطراب، هـر راهـی را پیمـوده و از هـر وسیله‌ای استفاده کرده اند، ولی اضطراب و نگرانی آنان پیوسته بیشـتر و بیشـتر شـده اسـت و نتوانسته اند کاری مثبت انجام دهند؛ از فرط سرگردانی و محرومیـت از پرتـو نـور ایمـان، بـه مواد مخدر و مشروبات الکلی و بی‌بند و باری جنسی و تشکیل محافل و مجالس شـرم‌آور، و حتی خودکشی دست می‌زنند تا شاید آن آرامش گمشده را بیابند، ولی بـدان دسـت نیافتـه و نخواهند یافت، چون تنها راه رهایی از این اضطراب و رسیدن به آرامش واقعی همانا کوشش برای جهان آخرت است، راهی که همهٔ انسانها استعداد و توانایی پیمودن آن را دارنـد. سـلمه بن دینار این گفتار ابن حزم را با توضیحی بیشتر بیان کرده و می‌گوید: «اگر به دو چیـز عمـل نمائید به سعادت هردو جهان نایل خواهیـد شـد». عـرض کردنـد: «آن دو چیسـتند؟»، گفـت: «تحمل آنچه خدا دوست دارد هرچند پیش تو مکروه باشد، و ترک آنچه پیش خـدا مکـروه است هرچند به نزد تو محبوب باشد»[1].

تنها در این صورت است که نفس استقامت و پایداری را بـه دسـت آورده و اضـطراب و نگرانی آن برطرف می‌شود. نفس، همهٔ عباداتی را که انجام می‌دهیم دوست نـدارد، امـا بایـد آن را ملزم سازیم و نفرت و بیزاری آن را از انجام اعمال نیکـو زدوده و بـه او اجـازهٔ عنـاد و سرکشی ندهیم.

مبارزه با نفس و خاموش‌کردن شعله‌های آن اساس تزکیه است، مالك بـن دینـار (رحمـه الله) می‌گوید: «خدا به آن بنده رحم کند که نفس خود را ملامت کند و به وی بگویـد: »گـر شما دارای چنین و چنان ارزش و اعتباری نیستید؟! پس چرا خواهش‌های پسـت و حیـوانی را

(1)- صفة الصفوة: 2 / 166.

مطرح می‌کنید؟ و آن را ملزم به تمسک به کتاب خدا کنـد و تحـت نفـود خـود درآورد»[1].

اگر بزرگان دین و پیشینیان ما تسلیم خواهش‌های نفسانی می‌شدند، این همه نصایح ارزشمند را از ایشان به ارث نمی‌بردیم و در دل‌های آنان نیز مانند دنیاپرستان اضطراب و پریشانی لانـه می‌ساخت و از آن جدا نمـی‌شـد، زیـرا نفـس تـلاش بـرای کسـب علـم یـا حفـظ قـرآن، یـا روزه‌گرفتن را دوست ندارد، جهاد و هر امری را کـه موجـب تقـرب بـه حـق شـود، دوسـت ندارد. ولی آنان بر نفس خود چیره شدند و زمام آن را در دست گرفتند و راضـی بـه بنـدگی آن نشدند، به همین علت سعادت هردو سرا را کسـب کردنـد، مـا نیـز بایـد بـدانیم کـه بـرای رسیدن به آن سعادت جاودان، جز ادامهٔ راه آنان راهی وجود ندارد.

دوستی خداوند

هرگاه بنده فرایض را به جا آورد و نوافل را برآن بیفزود و با نفس خود مبـارزه کـرد و آن را تربیت نمود، به محبت خداوندی نایل خواهد شد و خداوند در هرجا و همه حال با او خواهد بود و او را از لغزش و خطا مصون می‌دارد. از ابی هریرهτ نقل شده است که رسـول الله ρ در یک حدیث قدسی می‌فرماید:

«مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا زَالَ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحْبَبْتُهُ، فإذا أحببتُه كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطُشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنِ اسْتَعَاذَنِي لأُعِيذَنَّهُ»[2].

«هرکس با یکی از دوستانم دشمنی ورزد، من به او اعلان جنگ می‌کـنم، و بنـدهٔ مـن بـه وسیلهٔ هیچ چیزی بهتر از فرایض نمی‌تواند به من نزدیک شود. بندهٔ من با انجام نوافل، پیوسته به من نزدیکتر می‌شود تا درجه‌ای که دوستش می‌دارم. و چون او به مقام دوستی مـن رسـید، من به جای او می‌شنوم، و به جای او می‌بینم و به جـای او بـه هرجـا کـه بخواهـد دسـت دراز

(1)- محاسبهٔ نفس: 26.

(2)- فتح الباری: 11 / 286.

می‌کنم، و به هرجا که بخواهد برود، می‌روم، و اگر از من چیزی بخواهد به وی ببخشم، و اگر پناه از من جوید او را پناه دهم».

طوفی می‌گوید: «علما اتفاق دارند بر این که حدیث قدسی کنایه از نصرت و تأیید و یاری‌دادن بنده است، حتی خدای متعال برای بندۀ محبوب خویش، به صورت اعضا و جوارحی در خواهد آمد که در امور دینی و دنیایی از آنها مدد می‌جوید».

خطابی می‌گوید: «مقصود این است که خدای متعال بندۀ خود را در اموری که به وسیلۀ جوارح انجام می‌شود، یاری می‌دهد و بر اثر محبتی که نسبت به بندۀ خویش دارد، تمام جوارح او را از هرچه که کراهت دارد مصون می‌دارد؛ گوش را از شنیدن لهو و لغو، چشم را از دیدن محرمات، دست را از لمس منهیات، قدم را از حرکت به سوی باطل محفوظ می‌دارد»[1].

چه افتخاری از این بزرگتر و مبارکتر است که انسان به محبت خدا نایل شود و همراهی او موجب صیانت او از لغزش‌ها شود! این است تأویل حدیث قدسی فوق، و آنچه را که منحرفین و گمراهان و معتقدین به وحدت وجود از این حدیث استنباط می‌کنند، پوچ و باطل است[2].

بشارت به هنگام مرگ

مؤمنی که واجبات خدا را ادا کرده و با نوافل آن را تکمیل می‌کند و بر آن راه استقامت می‌ورزد، مژدۀ رضوان خداوندی شامل او خواهد شد. در حدیث صحیح از عبادۀ بن صامت نقل است که رسول الله ρ فرمود:

«**مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ. قَالَتْ عَائِشَةُ أَوْ بَعْضُ أَزْوَاجِهِ إِنَّا لَنَكْرَهُ الْمَوْتَ. قَالَ: لَيْسَ ذَاكَ، وَلَكِنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا حَضَرَهُ الْمَوْتُ بُشِّرَ بِرِضْوَانِ اللَّهِ وَكَرَامَتِهِ،**

(1)- فتح الباری: 11 / 289.

(2)- فتح الباری: 11 / 289.

فَلَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، فَأَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ وَأَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا حُضِرَ بُشِّرَ بِعَذَابِ اللَّهِ وَعُقُوبَتِهِ، فَلَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَهَ إِلَيْهِ مِمَّا أَمَامَهُ، كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ وَكَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»[1].

«هرکس آرزوی ملاقات خدا کند، خداوند نیز ملاقات وی را آرزو کند، هرکس ملاقات خدا را دوست نداشته باشد، خداوند نیز ملاقات وی را خوش نخواهد داشت. [ملاقات در اینجا کنایه از مرگ است، و به خاطر این بود که] ام المؤمنین عایشه [یا یکی دیگر از همسران رسول گرامی اسلام] عرض کرد: یا رسول الله! ما از مرگ کراهیت داریم، فرمود: منظور این نیست، بلکه منظور این است که در حالت احتضار به فرد مؤمن بشارت رضوان و کرامت خداوندی داده خواهد شد، و در این حالت هیچ چیزی نزد او از این مژده و بشارت محبوبتر و مسرت بخش‌تر نیست و به همین خاطر دوست دارد هرچه زودتر به ملاقات خدای متعال برود، و خدا نیز ملاقات او را دوست دارد و همچنین در حال احتضار به شخص کافر مژدهٔ عذاب سخت الهی داده می‌شود، و در این حالت هیچ چیزی به نزد وی از شنیدن آن خبر وحشتزا تلخ‌تر نیست به همین علت دوست ندارد به ملاقات خدا برود و خداوند نیز ملاقات وی را دوست ندارد».

بدست‌آوردن پایگاه اجتماعی و رضایت مردم

هر انسانی می‌خواهد دل مردم را به دست آورد و در میان آنان محبوب و دارای موقعیت و منزلت مناسبی باشد. چیزی که طاغوت‌ها خواهان آن بوده و در این راه هزینه‌های سرسام‌آوری را پرداخت می‌کنند، به دست‌آوردن پشتیبانی و حمایت مردم است. بیشتر انسان‌ها گمان می‌کنند که پایگاه اجتماعی را با زرق و برق و ثروت و مقام و شعر و شعار می‌توان به دست آورد، اما هیچکدام از آن طاغوت‌ها به این فکر نیستند که این مسئله نه به امور فوق بلکه به کیفیت ارتباط آنان و زیاد و کمی آن ارتباط با خدای عزّ وجل بستگی دارد. این چیزی است که به جز بزرگان دین و تابعین و امثال آنها آن را نمی‌دانند.

---

(1)- بخاری: 11 / 308.

ابوحازم سلمه بن دینار می‌گوید: «اگـر بنـده ارتبـاط میـان خـود و خـدا را بهبـود بخشـد، خداوند نیز ارتباط میان او و مردم را نیکو خواهد کـرد. اگـر ارتبـاط میـان بنـده و خـدا نیکـو باشد، ارتباط میان بنده و مردم نیز نیکو خواهد بود. بـه دسـت‌آوردن دلـی بسـی آسـانتر از بـه دست‌آوردن همهٔ دلهاست. در حقیقت اگر تنها یک دل را به دست آوری، همهٔ دلها به سوی تو میل خواهند داشت؛ و اگـر ارتبـاط میـان تـو و خـالق سبحان تبـاه شـود، همـهٔ دلهـا از تـو روی‌گردان خواهند شد»[1].

از ارتباط میان بنده و خالق، و مبارزه با نفس نتایجی بدست می‌آید که طالبان دنیا برای بـه دست‌آوردن آن مبالغی بس‌هنگفـت صـرف مـی‌کننـد و در ایـن راه سـختی‌هـای فراوانـی را متحمل می‌شوند، ولی هرگز بدان دست نمی‌یابند، و نخواهند یافت. رسیدن به آن هدفِ مهم نیازمند خسته‌کردن نفس و استقامت در راه خدا است، بریدن از دنیا و تجـرد بـرای ذات حـق میل و محبت و خدمت و حمایـت مـردم را بـه دنبـال داشـته و خواهـد داشـت، رسـول الله ρ می‌فرماید:

«**إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَقَالَ إِنِّى أُحِبُّ فُلاَنًا فَأَحِبَّهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى السَّمَاءِ فَيَقُولُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلاَنًا فَأَحِبُّوهُ. فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِى الأَرْضِ. وَإِذَا أَبْغَضَ عَبْدًا دَعَا جِبْرِيلَ فَيَقُولُ إِنِّى أُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضْهُ فَيُبْغِضُهُ جِبْرِيلُ ثُمَّ يُنَادِى فِى أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ فُلاَنًا فَأَبْغِضُوهُ فَيُبْغِضُونَهُ ثُمَّ تُوضَعُ لَهُ الْبَغْضَاءُ فِى الأَرْضِ**»[2].

«هرگاه خداوند یکی از بندگان را دوست بدارد، جبرئیل را فرا خوانده و مـی‌فرمایـد: مـن فلان بنده را دوست دارم، تو نیز او را دوست بدار، پس جبرئیل او را دوست مـی‌دارد، سـپس در آسمان‌ها ندا سر داده و می‌گوید: خداوند فلانـی را دوسـت مـی‌دارد، شـما هـم دوسـتش بدارید. آنگاه اهل آسمان نیز او را دوست خواهند داشت، بعد از آن در زمین نیز به وی رتبـهٔ قبول عطا شود و همهٔ مردم او را قبول خواهند داشت، و اگر خداوند یکی از بندگان را مـورد غضب قرار دهد، جبرئیل را فرا می‌خواند و می‌فرماید: من فلانی را دوست ندارم تو نیـز او را

(1)- نزهة الفضلاء: 1 / 525.

(2)- مختصر مسلم: 1771.

مورد غضب قرار بده، پس جبرئیل نیر او را مبغوض داشته و سپس در آسمان‌ها نـدا کنـد کـه خداوند فلان بنده را مبغوض می‌دارد، شـما هـم او را مبغـوض بداریـد و همـه او را مبغـوض می‌دارند. بعد از آن در زمین نیز همه بغض و کینهٔ او را در دل خواهند گرفت».

امام مناوی در رابطه با معنی این بخش از حدیث (...**ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الأَرْضِ**) می‌گوید: «خداوند حب و هیبت او را در دلها کاشته و دلها او را پذیرفته و مردم از درون خود نسبت به وی رضایت دارند، بدون این که هیچ قدمی برای قبولاندن خود به دیگران برداشته باشد، و تحت تأثیر دوستی‌های دیگر از قبیل قرابت و رفاقت و هدایا و غیره قرار نخواهد گرفت، بلکه این محبت و هیبت، اکرامی است ویژه از جانب حق تعالی برای اولیای خودش، همچنانکه رعب و وحشت و هیبت او را در دل دشمنانش انداخته و حتی آنان نیز با دیدهٔ تعظیم به وی خواهند نگریست»[۱].

این یک معادلهٔ ایمانی است که از دلهای تربیت شدهٔ نسل تابعین نشأت گرفته و غیر قابـل تغییر و تعدیل است.

تابعی ربّانی محمد بن واسع بر این مسئله به عنوان یک قاعدهٔ ایمانی تأکید کرده اسـت، و گفتهٔ ابوحازم را یادآوری می‌کند که می‌گوید: «هرگاه بنده‌ای قلباً روی به خدا آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب بندگانش را متوجه او می‌سازد»[۲].

تابعی بزرگوار هرم بن حیان نیز می‌گوید: «چنانچه بنده‌ای قلباً به خدای متعال روی آورد، خدای متعال در پاداش آن قلوب مومنین را متوجـه او مـی‌سـازد و او را از محبـت و رحمـت بندگان مومن بهره‌مند خواهد ساخت».

رهایی از عذاب

خداوند نیز آنهایی را که در راه تربیت نفس رنج و مشقت فراوانی متحمل شده اند، از عذاب دنیا که همانا اضطراب و غم و اندوه درونی است و از عذاب برزخ و آخرت رستگار خواهـد

(1)- فيض القدير: 2 / 204.

(2)- سير أعلام النبلاء: 6 / 121.

کرد. اما نجات او از عذاب قبر و برزخ همان است که در حدیث روایت شده است که پیامبر ρ فرمود:

«إِذَا قُبِرَ الْمَيِّتُ أَتَاهُ مَلَكَانِ أَسْوَدَانِ أَزْرَقَانِ يُقَالُ لأَحَدِهِمَا الْمُنْكَرُ وَللآخَرُ النَّكِيرُ فَيَقُولاَنِ: مَا كُنْتَ تَقُولُ فِي هَذَا الرَّجُلِ فَيَقُولُ مَا كَانَ يَقُولُ هُوَ عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاّ اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. فَيَقُولاَنِ قَدْ كُنَّا نَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُولُ هَذَا. ثُمَّ يُفْسَحُ لَهُ فِي قَبْرِهِ سَبْعُونَ ذِرَاعًا فِي سَبْعِينَ ثُمَّ يُنَوَّرُ لَهُ فِيهِ ثُمَّ يُقَالُ لَهُ نَمْ. فَيَقُولُ أَرْجِعُ إِلَى أَهْلِي فَأُخْبِرُهُمْ فَيَقُولاَنِ نَمْ كَنَوْمَةِ الْعَرُوسِ الَّذِى لاَ يُوقِظُهُ إِلاَّ أَحَبُّ أَهْلِهِ إِلَيْهِ»[1].

«هرگاه میت دفن شد، دو ملائکهٔ سیاه‌چهره و کبودچشم به نام منکر و نکیر نزد وی آمده و از وی سؤال می‌کنند: در بارهٔ آن مرد «حضرت محمد ρ» چه می‌گویی؟ در جواب می‌گوید: او بنده و فرستادهٔ خدا است، گواهی می‌دهم که به جز «الله» خدایی وجود ندارد و محمد ρ بنده و فرستادهٔ اوست، می‌گویند: ما می‌دانستیم که چنین جوابی می‌دهی، بعد از آن قبر وی به پهنای هفتاد زراع و دارزای هفتاد زراع فراخ و منور می‌شود، سپس به وی گفته می‌شود: بخواب، می‌گوید: می‌خواهم به میان اهل و عیالم برگردم و به آنان خبر دهم، می‌گویند: بخواب مانند خواب تازه‌دامادی که او را بیدار نکند جز عزیزترین اشخاص به نزد او».

اینگونه خدای عزّ وجل او را از عذاب قبر نجات خواهد داد. جواب ملکین در قبر به این سادگی نیست و هرکس نمی‌تواند به آن پاسخ دهد، اما این لطف خدای مهربان است که مؤمن را به خاطر مجاهدات زیاد و پایداری بر راه حق یاری داده و جواب را برایش آسان می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۖ وَيُضِلُّ ٱللَّهُ ٱلظَّٰلِمِينَۚ وَيَفۡعَلُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ ٢٧﴾ (ابراهیم: 27).

«خداوند مؤمنان را بر کلام درست و راست ثبات می‌بخشد، هم در دنیا و هم در آخرت، و بی‌ایمان را در گمراهی می‌دارد و آنچه خواهد انجام می‌دهد».

---

(1)- ترمذی: 724.

از براء بن عازب نقل است که رسول الله ρ فرمود:

«**الْمُسْلِمُ إِذَا سُئِلَ فِی الْقَبْرِ یَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، فَذَلِكَ قَوْلُهُ**: ﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِ﴾ [ابراهیم: 27]»[1].

«هرگاه فرد مسلمان در قبر از وی سؤال شود، شهادتین را بر زبان جاری کند، این است معنای فرمودۀ خدای متعال: ﴿يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلۡقَوۡلِ ٱلثَّابِتِ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِ﴾ و معلوم است چنین کسانی در آخرت نیز به رضوان و رستگاری جاوید مشرف می‌شوند».

چنانچه خدای عزّ وجل می‌فرماید:

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ٩﴾ (شمس: 9).

«به راستی رستگار است آنکسی که نفس خویش را از کجیها و گناهان پاک داشت».

﴿قَدۡ أَفۡلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ١٤﴾ (اعلی: 14).

«به راستی رستگار شد آنکس که خود را از آلودگی‌های گناه پاک ساخت».

﴿جَنَّٰتُ عَدۡنٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ مَن تَزَكَّىٰ﴾ (طه: 76).

«بهشت‌های جاویدان که جوی‌ها از زیر درختان آن همیشه روان خواهد بود، و این پاداش کسی است که پاک داشته است خود را».

﴿وَسَيُجَنَّبُهَا ٱلۡأَتۡقَى ١٧﴾ (اللیل: 17).

«و پرهیزگارتر از آن دور کرده شود».

﴿ثُمَّ نُنَجِّي ٱلَّذِينَ ٱتَّقَواْ وَّنَذَرُ ٱلظَّٰلِمِينَ فِيهَا جِثِيّٗا﴾ (مریم: 72).

---

(1)- بخاری: 8 / 286 و مسلم 1 / 2871.

«پس از آن که به دوزخ رسیدند آنان که از شرک پرهیز کرده بودند نجات داده و کافران و ستمکاران را در آنجا روی در افتاده فرو گزاریم».

پیروزی بر نفس و توفیق در عبادت

مادامی که انسان در درون خود انگیزۀ خیر نداشته باشد، موفق به کسب خیر نخواهد شد، زیرا کار خیر از خیر برمی‌خیزد، همچنانکه شر نیز از شر تراوش می‌کند، قضیۀ طاعت نیز اینگونه است، وقتی که انسان موفق به انجام کار خیری بشود باید از این امر خیر، خیر دیگری متولد گردد. عروه بن زبیر τ می‌گوید: «هرگاه کسی را دیدی که کار نیک انجام می‌دهد، بدان این کار نیک تنها نبوده بلکه کارهای نیک دیگری در کنار خود دارد، زیرا این عمل نیکو بر اعمال نیکوی دیگری دلالت می‌کند، همچنانکه اگر از کسی کاری زشت سر بزند بیانگر آن است که کارهای زشت دیگر نیز از او سر خواهد زد»[1].

زیرا هرگاه انسان به ادای طاعتی قیام کرد، معلوم است که این گوشه‌ای از پیروزی‌های او بر نفس و آزادی او از قید و بند آن است و هروقت یکی از آن بندهای نفس را گسست، قدرت بیشتر در مسیر خیر به دست آورده و توفیق بیشتر کسب خواهد کرد. خلاصه تا بیشتر و بیشتر بندها و دام‌های نفس گسسته شود، تقرب بیشتر به دست می‌آید و بدیهی است شکستن این قیود و رهایی از شرور نفس و عروج به درجات و مراتب بلند سالکین، فقط با مجاهدت و مبارزه با نفس و تزکیۀ آن امکان‌پذیر است، هر اندازه نفس بیشتر تزکیه شود، ارتقاء آن افزونتر خواهد شد.

رهایی از تعلقات دنیوی

تعلقات دنیایی و عوارض آن، قیودی هستند که انسان را از پیمودن مدارک ایمانی و تزکیۀ درون باز می‌دارد، و هرگاه فرد مومن بر «سلوک» و «تزکیه» مصمم شد، باید خود را از تعلقات دنیایی و تبعات آن رها ساخته و در این کار مادامی که رضایت خدا را مد نظر داشته باشد، با هیچ مشکلی مواجه نمی‌شود، و از ترک‌کردن مسائلی که بدان عادت گرفته است احساس مشقت و سنگینی نمی‌کند.

---

(1)- صفة الصفوة: 2 / 85.

امام ابن القیم می‌گوید: «در پیمودن این مسیر کسانی مشکل دارند که غیر از خدا هدفی دیگر داشته باشند، اما آنکس که صادقانه عادات و تعلقات را ترک کرده و جز اخلاص برای خدا هدفی دیگر ندارد، با مشکلاتی آنچنان جدی مواجه نمی‌شود، مگر در مراحل اولیه و آن هم به این خاطر تا معلوم شود چه کسی در ادامه‌دادن مسیر صادق و چه کسی کاذب است که اگر کمی برآن تحمل داشته باشد، تلخی آن مبدل به لذت می‌شود»[۱]. سپس وی کلام امام ابن سیرین را در این باب نقل می‌کند که می‌گوید: «من از شریح شنیدم که قسم می‌خورد و می‌گفت: هر بنده‌ای به خاطر خدا چیزی را ترک کند، خداوند عوض آن را جایگزین خواهد کرد و آنچه گفته اند [که] هرکس به خاطر خدا چیزی را ترک کند، خدا عوض آن را می‌دهد، درست و حق است، و این تعویض انواع مختلف دارد، ولی بزرگترین عوضی که بدان دست می‌یابد عبارت از: انس با خدا، آرامش قلب، نشاط و نیرو، شادمانی و خوشنودی از پروردگار است»[۲]. در نتیجهٔ این مجاهدت و پیروزی بر نفس است که یک مؤمن از همهٔ عیوب ظاهری و باطنی پاک و مبرا می‌شود.

---

(1)- الفوائد: 14.

(2)- الفوائد: 14.

حرف آخر

دست یافتن به روش تابعین پیرامون نفوس از لابلای ده‌ها مجلد مراجعی که شرح حال آنان را دربر گرفته است، کاری ساده نبود به ویژه که بسیاری از آن مراجع، مملو از غرائب و مبالغاتی بود که به هیچ وجه با حقانیت دین و سیرهٔ آن بزرگان برگزیده همخوانی ندارد.

نگارنده ادعا نمی‌کند که به روش دقیق تابعین در تربیت نفوس دست یافته باشد، بلکه فقط به خطوط کلی و پایه‌های اساسی روش آن بزرگواران دست یافته است که خودشان به آن اشاره کرده اند و تا حد امکان از ذکر اقوال تابعین مشهور مانند: امام حسن بصری و عروه بن زبیر و سعید بن مسیب و طاووس و دیگر برجستگان دین حنیف خودداری شده است، چون این کار هم ملال‌آور بود و هم از ایشان به حد وافی یاد و تعریف شده است؛ و نیز احاطه بر گفته‌ها و نظرات و شرح حال آنان هم کاری دشوار و در عین حال خارج از هدف بود.

در خاتمه امید است که این کتاب توانسته باشد حق مطلب را ادا کند، زیرا آنچه صواب است در سایهٔ توفیقات خدا حاصل می‌شود و هرچه خطا است از طرف شیطان یا نفس اماره است. و از خدای غفار تقاضای مغفرت و گذشت کرده و امید است که ذات مقدسش، روش پاکترین نسل بعد از نسل اصحاب را که همانا روش تابعین است چراغ بیداری نسل‌های اسلامی قرار دهد تا از آن سرچشمهٔ فیاض جهت تربیت نفوس و تصحیح مسیر تربیتی خود توشه بردارند و مسلماً آخرین نسل‌های این امت به روشی اصلاح می‌شوند که نسل‌های اولیه به آن اصلاح شده و خداوند به سرنوشت همه داناتر است و هم اوست توفیق‌دهندهٔ همه بر خیر و صواب و نیکی.

وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

← نگارنده‌ی کتاب گوشه‌هایی از گفتار و رفتارِ پرافتخار بزرگان را از متون اسلامی استخراج کرده و به رشته‌ی تحریر درآورده است، به این امید که اندرزهای گهربار آنان بتواند بار دیگر نسیم روح‌بخش و صفای باطنی را برای دل‌های تاریک و نفوسِ زنگارزده‌ی ما به ارمغان آورد و نسل‌های بعدی را از طوفان‌های خانمان براندازِ جهل و فساد رهایی بخشد. هنگامی که با این کتاب گرانسنگ آشنا شدم، ناخودآگاه شیفته اش شدم و در صدد برآمدم تا برای استفاده بیشتر ترجمه اش کنم.